



**ГБОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат «Эверест»,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»  
РЕГИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО-АППАРАТА**



***Рекомендации по организации  
уроков адаптивной физической  
культуры для обучающихся с  
нарушениями опорно-  
двигательного аппарата***

Екатеринбург  
2022

## Введение

29 сентября 2022 года решением Федерального методического объединения по общему образованию № 7/22 одобрены Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с ОВЗ на разных уровнях образования (см. ссылку <https://ikp-rao.ru/frc-ovz>). Программа для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата размещена на сайте государственной информационной системы «РЕЕСТР ПРИМЕРНЫХ ОСНОВНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ».

При разработке данных программ учитывался и наш практический опыт. Много вопросов возникает у специалистов на организованных нами консультациях. Поэтому мы взяли на себя смелость, как бы отвечая на вопрос, выделить основные рекомендации, обозначенные в программе, по организации уроков АФК для обучающихся с НОДА.

## Обязательны ли уроки АФК для детей с НОДА?

Согласно вышеуказанной программе адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с НОДА. Адаптивная физическая культура (АФК) является одним из важнейших реабилитационных воздействий. Именно уроки АФК помогают ребенку с НОДА ощутить пространство, почувствовать свое тело и испытать радость, пусть маленьких, но все таки побед.

Адаптивная физическая культура входит в учебный план и обязательно реализуется в том числе для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) не зависимо от тяжести двигательного нарушения и варианта адаптированной общеобразовательной программы.

Кроме того в коррекционной работе может быть выделена двигательная коррекция за счет часов внеурочной деятельности.

### **Для чего АФК обучающимся с НОДА?**

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

- обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);
- создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;
- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

Адаптивная физическая культура обеспечивает содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

При этом решаются следующие задачи:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Кроме того решаются специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений,

ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

### **Как организуется АФК в школе для обучающихся с НОДА?**

Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные

проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности, что позволяет выделить **условные подгруппы для проведения занятий в форме уроков АФК:**

– *Обучающиеся с тяжелой степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА не владеют навыками ходьбы, их манипулятивная деятельность ограничена, не могут самостоятельно обслуживать себя.

– *Обучающиеся со средней степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т. д.). Имеют нарушения манипулятивной деятельности. То есть их самостоятельное передвижение затруднено, навыки самообслуживания развиты не полностью.

– *Обучающиеся с легкой степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения часто недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

При этом необходимо учитывать, что отнесение обучающегося к той или иной подгруппе по тяжести двигательных нарушений носит условный характер и не влечет за собой обязательность проведения групповых занятий.

Таким образом, если в классе (или возрастной параллели) несколько обучающихся с одинаковой степенью двигательных нарушений (например с легкой степенью двигательных нарушений), то таких обучающихся можно объединить в одну группу. Если обучающийся с НОДА один из группы степени двигательных нарушений - то занятия организуются индивидуально. Так же для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений, мы рекомендуем индивидуальные уроки (занятия) АФК.

## **Кто определяет в какую группу по степени тяжести двигательных нарушений отнести ребенка?**

Школьный психолого-педагогический консилиум определяет группу для АФК ребенка с НОДА, а так же может рекомендовать содержание деятельности.

### **Организуется ли АФК при обучении на дому?**

Да организуется, учитель АФК приезжает к ребенку и проводит занятия согласно рабочей программе.

### **Какова специфика уроков АФК для обучающихся с НОДА?**

Основной организационной формой адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта;

5) уроки рекреационной направленности, предназначенные для развития организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Формы проведения уроков отражают преимущественную направленность занятий АФК. Каждый урок по своему характеру является комплексным, он включает элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре для обучающихся с НОДА является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, особенностей заболевания, двигательных возможностей, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Методика проведения уроков по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА. Концептуальные подходы к построению и содержанию занятий адаптивной физической культурой, специально-методические принципы работы, коррекционная направленность педагогического процесса обусловлены медико-биологическими и психологическими особенностями лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы.

### **Чем заниматься на уроках АФК с обучающимся с НОДА?**

Содержание согласно примерным программам по АФК для обучающихся с НОДА распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание<sup>1</sup>».

---

1 Занятия по модулю «Плавание» могут проводиться при участии родителей (законных представителей) обучающихся (подготовка к занятию и сопровождение ребенка в воде).

Следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так, модуль «Лыжная подготовка» не планируется для обучающихся с тяжелой и средней степенью двигательных нарушений, он может быть заменен на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» или может быть введен дополнительный модуль «Лечебная физическая культура» (при наличии в образовательной организации соответствующего кадрового обеспечения и лицензии на медицинскую деятельность). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

### **Как оценивать достижения ребенка с НОДА по АФК?**

Достижения обучающихся с НОДА в 1-х (подготовительных), 1-х классах по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» оцениваются без выставления отметки.

Оценка во 2–4-х классах осуществляется по системе «зачет – незачет».

При выставлении оценки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками

самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

Обучающиеся с НОДА в 5–8-х классах оцениваются по системе «зачет – незачет».

Оценивание достижений обучающихся с НОДА 9–10-х классов, происходит путем выставления отметки по 3-балльной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно).

При выставлении отметки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

Основные принципы безотметочного обучения следующие.

*Критериальность* – в основу содержательного контроля и оценки положены однозначные и предельно четкие критерии, выработанные совместно с обучающимися с НОДА.

*Приоритет самооценки* – заключается в формировании способности обучающихся с НОДА самостоятельно оценивать результаты своей учебной деятельности. Для выработки адекватной самооценки необходимо осуществлять сравнение двух самооценок обучаемых – прогностической и ретроспективной (оценки предстоящей и выполненной работы). Самооценка обучающегося должна предшествовать оценке учителя.

*Непрерывность* – учитывает непрерывный характер процесса обучения и предполагает переход от традиционного понимания оценки как фиксатора конечного результата к оцениванию процесса движения к нему. При этом обучающийся с НОДА получает право на ошибку, исправление которой считается прогрессом в обучении.

*Гибкость и вариативность инструментария оценки* – подразумевает использование разнообразных видов оценочных шкал, позволяющих гибко реагировать на прогресс или регресс в освоении материала и двигательном развитии обучающегося с НОДА.

*Сочетание качественной и количественной составляющих оценки:* качественная составляющая обеспечивает всестороннее видение способностей обучающихся с НОДА, позволяет отражать такие важные характеристики, как коммуникативность, умение работать в группе, отношение к предмету, уровень прилагаемых усилий, индивидуальный стиль мышления и т. д. Количественная – позволяет выстраивать шкалу индивидуального прогресса обучающегося с НОДА, сравнивать настоящие успехи с его предыдущими достижениями, сопоставлять полученные результаты с нормативными критериями. Сочетание качественной и количественной составляющих оценки дает наиболее полную и общую картину динамики развития каждого обучающегося с учетом его индивидуальных особенностей.

*Естественность процесса контроля и оценки* – в целях снижения стресса и напряжения обучающихся с НОДА контроль и оценка должны проводиться в естественных условиях.

Никакому оцениванию не подлежат следующие виды деятельности: темп работы обучающегося с НОДА на уроке; личностные качества обучающихся с НОДА; своеобразие их двигательного развития и психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и т. д.).

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся безотметочного обучения по системе «зачет – незачет» включает в себя:

– поурочное оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/или личных записях учителя;

– тематическое оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;

– четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;

– годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.

«Зачет» по АФК обучающийся с НОДА получает при выполнении следующих условий:

– систематически посещает занятия;

– выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;

– соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;

– на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;

– владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

«Незачет» по АФК обучающийся с НОДА получает в зависимости от следующих условий:

– систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;

– не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков (с учетом индивидуальных особенностей обучающегося).

Оценивание достижений обучающихся с НОДА на уровне среднего общего образования происходит путем выставления отметки по 3-балльной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно).

При выставлении отметки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

### **Кто проводит уроки АФК для обучающихся с НОДА?**

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися НОДА учитель должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура», либо профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура» и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) в области организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА.

### **Внеурочные формы АФК для обучающихся с НОДА**

Важное значение в коррекционно-развивающей деятельности имеют внеурочные формы АФК. Их цель – удовлетворение потребности обучающихся

с НОДА в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации. Они определяются уровнем функциональных двигательных возможностей обучающихся, не регламентированы строго по времени, месту проведения, количеству участников, их возрасту, могут включать лиц с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками.

Это могут и специальные секции по адаптивным видам спорта для детей с НОДА: следж-хоккей; настольный теннис для детей с поражением опорно-двигательного аппарата; футбол для детей, имеющих заболевание ДЦП; плавание для детей с поражением опорно-двигательного аппарата и т.д. Так же это могут секции адаптивного спорта для различных нозологических групп: легкая атлетика для детей с ОВЗ, пауэрлифтинг для детей с ОВЗ и т.п.

Кроме того это участие обучающихся с НОДА в различных спортивных событиях: соревнованиях, праздниках, днях здоровья и т.п.

### **Рекомендуемая литература для учителей АФК, работающих с обучающимися с НОДА**

1. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - Киев, 1988 - 328 с.
2. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и ЛФК при ДЦП. - Л., 1971
3. Бортфельд С.А., Рогачева Е.И. ЛФК и массаж при ДЦП. —Л, 1986 — 176 с.
4. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. - М, 2000 — 224 с.
5. Богатых В.Г. Лечебное и оздоровительное плавание в реабилитации инвалидов после ампутации нижних конечностей // Социальная защита. Медико-социальная экспертиза и реабилитация инвалидов: Обзор, инф. / ЦБНТИ Минтруда РФ. — М., 1997 — Вып. 33 — 38 с.
6. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев В.Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие // Под. ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2000 — 152 с.
7. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - М., 2001 - 192 с.
8. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. - М., 1991

9. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена (на примере плавания). — СПб.: Плавин, 1996 — 177 с.
10. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг. - СПб., 2002.
11. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М., 2000 — 496 с.
12. Финна Р. Ребенок с церебральным параличом / Под ред. Клочковой Е.В. - М., 2001 —333 с.
13. Шипицына Л М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. — СПб.:Дидактика плюс. — 2001.
14. Энциклопедия детского невролога / Под ред. Г Г Шанько — Минск, 1993 — 560 с.