

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная школа №20»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ «Специальная  
школа № 20»



Е. А. Курбатова  
2022 г.

Мониторинг принят решением  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

**МОНИТОРИНГ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 – 12 класс

Вариант 2

Автор - составитель:  
Васенина А.А.,  
учитель физической культуры

Новокузнецк, 2022

## Пояснительная записка

Актуальность «Конструктора планируемых результатов по двигательному развитию учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата» (далее – Конструктор) состоит в том, чтобы максимально сократить время на проектирование урока/занятия, соответствующего психофизиологическим особенностям данной категории учащихся. Это представляется весьма важным, поскольку Конструктор позволит педагогу:

- системно определять индивидуальные планируемые результаты двигательного развития учащегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- выполнять индивидуальную диагностику достижения планируемых результатов учащимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Цель методической разработки «Конструктор планируемых результатов по двигательному развитию учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата» - систематизация и алгоритмизация деятельности педагога при подготовке урока/занятия.

Конструктор позволяет педагогу самостоятельно проектировать урок/занятие, выбирая из предложенных формулировок результатов необходимые ему; позволяет проанализировать свой урок/занятие с точки зрения соответствия его психофизиологическим особенностям учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Конструктор предназначенся учителям физической культуры/адаптивной физической культуры, учителям-дефектологам, педагогам, реализующим программы внеурочной деятельности.

## Теоретическая часть

Проблема двигательного развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья весьма актуальна. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата при всех видах нозологий являются, пожалуй, самыми распространенными. Варианты проявления нарушений функций опорно-двигательного аппарата требуют учета при определении не только планируемых результатов, но и последовательности предъявляемых для ребенка упражнений. Особо сложной становится работа педагога по двигательному развитию учащегося при дистанционном режиме обучения.

В основу определения планируемых результатов двигательного развития учащихся был положен эволюционный метод двигательной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья Ефименко Николая Николаевича.

Согласно эволюционному методу становления двигательных функций (Бернштейн Н. А., Ефименко Н. Н., Семёнова К. А. Семенович А. В.) оптимальная последовательность становления двигательных функций ребенка: лежание – ползание – сидение – вставание – стояние – ходьба – лазание – бег – прыжки.

Ефименко Н.Н. указывает: «Онтогенезис повторяет филогенезис, а разумная система физического воспитания детей должна повторять в своей основе логику онтогенеза!».

Предлагаемый подход к занятию или уроку по физической культуре для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата предусматривает его проведение с учетом того двигательного режима, который на данный момент доступен ребенку.

Более того, сами занятия должны всякий раз напоминать «эволюцию в миниатюре» (Ефименко Н. Н.) - сначала занятия следует проводить упражнения на «лежание», затем ползание, далее сидение, вставание,

стояние, ходьбу, лазание, бег и прыжки (по мере возможности и необходимости).

В зависимости от степени выраженности двигательных нарушений у учащихся выделяют восемь основных двигательных режимов:

1. лежащий
2. ползательный
3. сидячий
4. стоячий
5. ходьба
6. лазанье
7. бег
8. прыжки

## Практическая часть

«Конструктор планируемых результатов по двигательному развитию учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата» представляет собой серию из трех таблиц, с помощью которых определяется последовательность постановки и усложнения планируемых результатов (Приложение).

Вначале педагогу необходимо определиться с двигательными возможностями учащегося – определить его двигательный режим и возможности внутри этого режима.

Далее следует постановка планируемых заданий, которая может включать как работу по горизонтальной линии таблиц (смена двигательного режима или усложнение движений), так и по вертикальной линии (выполнение движений с различными предметами или на предметах, например, на гимнастической скамейке).

### Пример

Предположим, возможности ребенка определяются двигательным режимом «Ходьба». При этом ему доступна ходьба по «кочкам», то есть ходьба по сложной траектории и по ограниченной опоре.

Теперь, пользуясь Конструктором, спланируем возможные результаты дальнейшей работы по двигательному развитию.

Если двигаться по горизонтали, то планируемым результатом должна стать ходьба по наклонной плоскости, ступенькам.

Если двигаться по вертикали, то планируемым результатом должна стать ходьба по «кочкам» с переноской предмета (предметов) в руке (руках).

Конечно же, педагог может самостоятельно усложнить двигательные условия, включая такие параметры как скорость выполнения задания, расстояние между «кочками» или их размер и пр.

Только следует придерживаться правил усложнения:

- а) увеличить продолжительность выполнения упражнения;

- б) увеличить количество повторений упражнения;
- в) увеличить длину преодолеваемого отрезка;
- г) увеличить быстроту движений;
- д) сократить паузы пассивного отдыха или сделать его активным;
- е) увеличить силовую нагрузку на мышцы;
- ж) повысить координационную сложность упражнений.

В качестве примера приведем возможные формулировки планируемых результатов с учетом принципа усложнения.

«Лежачий» двигательный режим:

Упражнения в положении лежа на спине.

Упражнения в положении лежа на животе.

Упражнения в положении лежа на боку.

Перевороты со спины на живот и наоборот.

Повороты и развороты в положении лежа (на спине, на животе).

То же самое, но манипулируя с различными предметами.

Ползательный двигательный режим:

Передвижение на спине.

Передвижение на животе.

Ползание по-пластунски.

Упражнения на низких (средних, высоких) четвереньках на месте.

Ползание на низких (средних, высоких) четвереньках.

Бег на высоких четвереньках (по возможности).

«Сидячий» двигательный режим:

Упражнения для самостоятельного принятия положения сидя из положения лежа или на четвереньках.

Упражнения в передвижении в положении сидя (на ягодицах, на корточках).

Упражнения для развития динамического равновесия при передвижении в положении сидя.

Все то же самое, но манипулируя с различными предметами.

Стоячий двигательный режим:

Упражнения в положении на низких коленях.

Упражнения с вставанием на средние и высокие колени.

Упражнения в передвижении на средних или высоких коленях.

Упражнения в положении прямостояния.

Упражнения для развития статического равновесия в положении стоя.

Упражнения для формирования элементарных шаговых движений на месте.

Все то же самое, но манипулируя с различными предметами руками и ногами.

Ходьбовый двигательный режим:

Упражнения для формирования шаговых движений у опоры (держась за опору).

Упражнения для формирования самостоятельных шаговых действий (без ручной опоры).

Упражнения в ходьбе по прямолинейной (криволинейной) траектории.

Упражнения в ходьбе с переступанием через незначительные препятствия (гимнастическую палку, обруч, тонкий канат и др.).

Упражнения в ходьбе по относительно сложной траектории (по кругу в обе стороны, по «восьмерке», зигзагом, противходом и т.д.).

Упражнения в ходьбе с преодолением более сложных горизонтальных препятствий (жерди, деревянного «кирпичика», кубиков и т.д.).

Упражнения в ходьбе с преодолением относительно сложных вертикальных препятствий (гимнастической скамейки, деревянного куба, поручня и т.д.).

Упражнения в ходьбе по нетипичной опорной поверхности (сетке, которая положена на пол; по песку, траве, снегу, мелководью и т.д.).

Упражнения в ходьбе по наклонной поверхности вверх (вниз).

Упражнения в ходьбе по ступенькам в гору и с горы.

Упражнения в ходьбе в ограниченном пространстве (по коридору, по условному «лабиринту», под ветвями деревьев, в условном «тоннеле» и т. п.).

Упражнения в ходьбе по повышенной и ограниченной опоре (скамье, горизонтальному бревну, лежащим автомобильным покрышкам и др.).

Упражнения в ходьбе с переносом мелких предметов (мячей, кеглей, кубиков и др.).

Упражнения в ходьбе с переносом относительно крупных предметов (обручей, мячей, различных модулей).

Упражнения в ходьбе с элементами перелезания через стационарные вертикальные препятствия (барьер, невысокую лестницу, гимнастическую конструкцию и др.).

Ходьба без зрительного контроля (с закрытыми глазами) с соблюдением мер безопасности.

Упражнения в ходьбе в сочетании с ручными и ножными предметно-манипулятивными действиями (набиванием мяча о пол, передвижением тележки, ведением мяча ногой и др.).

Лазательный двигательный режим:

Упражнения в лазании с преимущественным использованием упоров.

Упражнения в лазании, где используются преимущественно висы.

Упражнения в лазании, где сочетаются упоры с висами.

Упражнения в лазании по стационарной вертикальной лестнице.

Упражнения в лазании по шатким конструкциям (тренажерам «Канатная дорога», «Трап» и др.).

Упражнения в лазании с переноской в руке мелких предметов (колец, кубиков, мячиков и др.).

Упражнения в лазании с переноской в руке относительно большого предмета (мяча среднего размера, гимнастической палки и др.).

Беговой двигательный режим:

Упражнения в беге на месте, держась рукой (руками) за опору.

Упражнения в беге на месте без ручной опоры.



Упражнения в произвольном беге по залу или площадке.

Упражнения в беге в заданном «коридоре».

Упражнения в беге к заданным ориентирам (кеглям или флажкам).

Упражнения в беге по кругу.

Упражнения в беге по фигурной траектории («восьмерке», зигзагом, змейкой, противходом и др.).

Упражнения в беге, огибая вертикальные препятствия (кегли, флажки и др.).

Упражнения в беге, преодолевая незначительные горизонтальные препятствия.

Упражнения в беге, преодолевая незначительные вертикальные препятствия.

Упражнения в беге в сочетании с переноской мелких предметов (мячиков, кубиков, колец, мешочков с песком и др.).

Упражнения в беге в сочетании с переноской относительно крупных предметов (веревочной лестницы, шеста, каната, поролонового модуля и др.).

Упражнения в беге с ведением мяча рукой (руками).

Упражнения в беге по непривычной поверхности (песку, траве, мелководью, снегу).

Упражнения с нестандартными способами бега (приставными шагами, спиной вперед, скрестным шагом, по типу «лезгинка», галопом и др.).

Упражнения в беге в гору/ с горы (с небольшим углом наклона).

То же самое, но с использованием различных манипуляций с предметами.

Прыжковый двигательный режим:

Упражнения в подскоках на месте на двух ногах, держась за опору.

Упражнения в подскоках на месте на двух ногах, не держась за опору.

Упражнения в подскоках с продвижением вперед.

Упражнения в подскоках с продвижением в различных направлениях.

Упражнения в прыжках в длину с места.

Упражнения в прыжках в высоту с места.

Упражнения в прыжках в длину с разбега.

Упражнения в прыжках в высоту с разбега.

Многоскоки (различные варианты).

Упражнения в прыжках в сочетании с предметными манипуляциями.

## **Заключение**

Таким образом, использование «Конструктора планируемых результатов по двигательному развитию учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата» (далее – Конструктор) позволит:

- максимально сократить время на проектирование урока/занятия, соответствующего психофизиологическим особенностям данной категории учащихся;

- определить индивидуальные планируемые результаты двигательного развития учащегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- провести индивидуальную диагностику достижения планируемых результатов учащимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Систематизация и алгоритмизация деятельности педагога при подготовке урока/занятия с использованием Конструктора основана на эволюционном методе двигательной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (автор - Ефименко Николай Николаевич).

Таблицы, представленные в Приложении, могут быть использованы для мониторинга индивидуального двигательного развития учащихся.

## **Использованная литература**

1. Бернштейн, Н. А. О построении движений. - URL: <http://a-mov.ru/books/bernstein-o-postroenii-dvizhenij.html> (Режим обращения: 31.03.2021)
2. Ефименко, Н. Н. Эволюционный метод двигательной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами

физического воспитания. - URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/evolyutsionnyy-metod-dvigatelnoy-reabilitatsii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-sredstvami-fizicheskogo-vozpitaniya> (Режим обращения: 31.03.2021)

3. Ефименко, Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. - 256 с.
4. Ефименко, Н. Н., Сермеев, Б. В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. - М.: Советский спорт, 1991 - 55 с.
5. Семенович, А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Учебное пособие. - М.: Генезис, 2017 - 474 с.







