



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2», г. Жиздра  
Жиздринского района Калужской области

<p>«Рассмотрено» на заседании МС Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.22</u></p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Лукашева Л.А.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МКОУ «СОШ №2», г.Жиздра  Медникова В.И. Приказ № <u>113</u> от <u>01.09.2022</u></p>
---	---	---

**Адаптированная рабочая программа**  
индивидуального обучения на дому (вариант 6.2)  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
обучающегося 2 класса

2022-2023 учебный год.

Учитель: Рыбаков А.А.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «АФК» для детей с НОДА (ДЦП) для 2 класса на 2022-2023 учебный год составлена в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (Пр АООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ;
- Устав МКОУ «СОШ №2»;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования.

Основным средством АФК является естественное биологическое свойство человека - движение. Для оказания тренирующего и лечебного действия движение должно быть организованным и целенаправленным в виде дозированного комплекса физических упражнений. В занятиях необходимы системность, правильный подбор физических упражнений в соответствии с задачами лечения больного, определённые последовательность и расстановка физических упражнений в однократном занятии. ДЦП представляет собой паралич центральной нервной системы, возникающий вследствие поражения одного или нескольких отделов мозга. При ДЦП нарушается тонус мышц, что в дальнейшем приводит к формированию патологических двигательных реакций, затруднению в удерживании равновесия и противодействии силе тяжести. В дальнейшем это также приводит к формированию контрактур и деформаций конечностей.

Одним из числа наиболее эффективных и действенных средств реабилитации является АФК для детей с ДЦП. Адаптивная физкультура способствует развитию способностей ребенка к торможению движений, контролю над ними. Упражнения позволяют улучшить координацию, увеличивают амплитуду движений.

**Цель:** получение ребёнком комплексной помощи, направленной на индивидуальное развитие и успешную адаптацию ребенка в обществе.

**Задачи:**

коррекция и компенсация нарушений физического развития;  
развитие двигательных возможностей в процессе обучения;  
формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;  
развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;  
укрепление здоровья.

Для детей с церебральным параличом характерно своеобразное психическое развитие, обусловленное сочетанием раннего органического поражения головного мозга с различными двигательными, речевыми и сенсорными дефектами.

Многолетний опыт отечественных и зарубежных специалистов, работающих с детьми с церебральным параличом, показал, что чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация этих детей, тем она эффективнее и лучше ее результаты.

Поэтому своевременно начатая коррекционная работа с больными детьми имеет важное значение в ликвидации дефектов речи, зрительно-пространственных функций,

личностного развития, а также к адаптации жизненно важных функций самообслуживания в социальной среде.

Обязательными и общими принципами для всех методик АФК являются:

Систематичность, регулярность и непрерывность применения адаптивной физкультуры;

Строго индивидуальный подход в соответствии с тяжестью заболевания, возрастом и развитием ребенка;

Постепенное увеличение силовых физических нагрузок.

## **Общая характеристика курса**

Планирование и определение задач, ставятся с учетом индивидуальных особенностей детей с данным отклонением физического дефекта. А также оно направлено на изучение личности ребенка, определение уровня физического развития и анализа мотивационно - потребностной сферы.

Данная программа разработана в связи с оказанием коррекционной работы в сфере физического развития ребенка с ДЦП. Его адаптации к окружающей социальной среде.

Учебный материал программы по адаптивной физической культуре для детей с ДЦП разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по АФК используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функционального состояние опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Также в занятия с детьми с ДЦП необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях - стоя, сидя, лежа. Также очень полезны упражнения с передвижением на четвереньках и на коленях, с их помощью устраняются тонические рефлекс. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения.

## **Роль занятий**

АФК для детей с ДЦП играет важную роль:

Оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;

Способствование укреплению тканей и органов в организме ребенка;

Активизирование ослабленных мышц;

Борьба с искривлением позвоночного столба;

Улучшение метаболизма и других процессов обмена;

Активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения.

Адаптивная физическая культура выступает отдельным компонентом целостного комплекса, способного справиться с заболеванием.

## **Место предмета АФК в учебном плане**

На изучение предмета отводится 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

### **Результаты освоения учебного предмета**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Результаты изучения предмета**

Предполагаемые результаты:

Повышение познавательной активности;

Повышение работоспособности;

Развитие произвольности и устойчивости внимания;

Возможность использовать знания в индивидуальной коррекционно-развивающей работе.

Снижение психоэмоционального и мышечного напряжения.

## **Содержание учебного предмета**

Учебный материал составлен с учетом физического и уровня интеллектуального развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода

(их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

### **Раздел «Развитие двигательных способностей**

(ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в

зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочча, настольный теннис.

**Раздел «Легкая атлетика»** включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

**Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** включает: упоры, седы, группировка,

лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных

возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

### Тематическое планирование уроков по адаптивной физкультуре во 2 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Оборудование
1	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для развития движений в плечевых суставах. Упражнения для расслабления.	5		Туристический коврик.
2	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления.	5		Туристический коврик.
3	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления.	5		Туристический коврик. .
4	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц живота, спины. Игра с мячом.	4		Туристический коврик. Мячи.
5	Упражнения, необходимые для растяжки мышц рук. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	4		Туристический коврик. Мячи.
6	Упражнения, необходимые для развития и укрепления мышц	5		Туристический коврик. Мячи.

	рук в положении сидя. Игра с мячом.			
7	Упражнения для коррективки дыхания. Игра с мячом. Упражнения, необходимые для растяжки ног. Игра с мячом.	2		Туристический коврик. Мячи.
8	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для коррективки дыхания. Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для коррективки дыхания.	4		Туристический коврик.

### Приложения

Комплексы упражнений которые будут использованы в программе: Занятия для развития движений в суставах

Ребенок должен лечь на спину. Одну его ногу требуется держать в положении разгиба, вторую начать медленно сгибать в коленном суставе. Если имеется возможность, бедро нужно прислонить к животу, затем отвести его;

Ребенок ложится на бок, начинает медленно отводить бедро, при этом колено ноги находится в согнутом состоянии;

Ребенок ложится на живот, на край стола, чтобы обе ноги свешивались с него.

Необходимо медленно разогнуть конечности;

Ребенок лежит на спине, затем начинает сгибать коленку, после чего максимально её разгибает;

Больной ложится на живот, под грудную клетку ему нужно положить валик. Необходимо приподнять ребенка за вытянутые руки, произвести пружинящие движения легкими рывками. Это упражнение позволит укрепить верхнюю часть туловища;

Ребенок ложится на спину. Его руку необходимо сгибать так, чтобы лицо было повернуто в эту сторону. Затем проводится сгибание руки при положении головы ребенка в другую сторону.

Упражнения, необходимых для развития и укрепления мышц живота:

Ребенок садится на стул с мягкой поверхностью. Его спинку необходимо прижать к спинке стула, затем провести наклон вместе с ним. Это требуется, чтобы малыш ощущал уверенность. Далее зафиксируйте ножки и тазобедренную область малыша, чтобы он смог подниматься самостоятельно. Если подъем затруднен, оказываете ему помощь;

Ребенок ложится на спину, прижимает обе руки к туловищу. С помощью маховых движений он совершает попытку перевернуться на живот и затем обратно. Главное – запрещается помогать руками;

3. Ребенок ложится на спину, затем начинает делать вдохи и выдохи, втягивая живот на выдохе.

Занятия, необходимые для растяжки

Для развития растяжки рекомендуется выполнять регулярно следующие упражнения:

Ребенок садится на пол и вытягивает перед собой ноги, чтобы тело было расположено под прямым углом. Пациент вытягивает руки перед собой, делает вдох. На выдохе старается согнуть тело, чтобы удалось ладонями достать до пальцев ноги. Можно помочь ребенку и наклонить туловище еще больше, чтобы его лоб также коснулся ног.

Ребенок ложится на живот, руки должны быть расположены вдоль туловища. Пациент опирается на ладони, затем медленно приподнимает грудную клетку. При этом необходимо следить, чтобы его голова была запрокинута назад, дыхание медленное.

Принять исходное положение – лечь на спину, ноги соединить вместе. Приподнять выпрямленные ноги над головой, колени запрещается сгибать, руки должны лежать на полу. Постараться дотронуться пальчиками пола над головой.

Сидя на полу, нужно согнуть правую ногу, чтобы пятка дотрагивалась до левого бедра. Левую стопу необходимо расположить с правой стороны противоположного колена, перевести правую руку вокруг левой коленки, удерживать с ее помощью левую стопу. Затем левую руку завести за область спины к противоположной стороне талии, голову при этом требуется повернуть налево и наклонить, чтобы подбородок коснулся левого плеча. Следите, чтобы у ребенка правое колено не отрывалось от поверхности пола!

Все эти упражнения на растяжку направлены на:

1. Корректировку дефектов области спины и позвоночного столба;
2. Укрепление спинного мозга, спинных нервов;
3. Укрепление мышц рук и ног.

Занятия для расслабления

Для расслабления верхних конечностей требуется лечь на голову, руку и ногу с одной стороны зафиксировать с использованием мешочков с песком. Свободную руку требуется согнуть в колене, предплечье фиксируется учителем. Инструктор удерживает руку пациента до ослабления тонуса мышц, затем потряхивает кисть, чередует пассивные движения (сгибание, вращение, отведение и др.).

Для расслабления нижних конечностей требуется лечь на голову, зафиксировать руки, ноги должны касаться живота. Учитель удерживает голени, осуществляет движение отведения в тазобедренном суставе. После этого, зафиксировав одну ногу, производит движения по кругу с разгибанием ноги. Затем это же упражнение необходимо осуществить для второй ноги.

Занятия для корректировки дыхания

Упражнения, направленные на коррекцию дыхания (перед выполнением этих занятий требуется лечь на спину, затем медленно переходить к положению сидя и стоя):

Покажите, как сделать глубокий вдох и выдох через нос, а так рот. Надувайте игрушки, пускайте пузыри;

Осуществляйте вдох на счет, поднимая руки вверх, затем также на счет делайте выдох и опускайте руки. Выдох рекомендуется делать, опустив голову в ванну с водой.

Чтобы увидеть результат, занятия АФК для детей с ДЦП рекомендуется проводить регулярно.