

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа № 6 имени Л.П. Лельчука»  
Петропавловск - Камчатского городского округа  
(МБОУ «Основная школа № 6»)

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО учителей  
естественно-математического  
цикла

Кулик /Кулик Т.В.  
Протокол №1 от «28» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Основная школа № 6»

Мамаева /Г.Н.Мамаева  
от 30 августа 2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБОУ «Основная школа № 6»  
Надеждина /Н.Н.Надеждина  
Приказ №67 от 31 августа 2023



**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физкультура 4 класс»  
для учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата ( В 6.2 )**

4 часа в неделю (всего 105 часов)

Автор – составитель:  
Красноручкая А.А.  
Учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа для детей с НОДА (вариант 6.2) составлена на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №272-ФЗ от 9.12.2012г;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с особыми образовательными потребностями, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19.12.2014г №1598;

- Положения о рабочей программе учебного курса в МБОУ «Основная школа №6»;

- Учебного плана МБОУ «Основная школа №6» на 2022-2023 учебный год.

В соответствии с учебным планом на освоение учебного предмета 3 часа в неделю (105 часов в год).

Основным средством ФК 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 упражнений в соответствии с задачами лечения больного ребенка. 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 противодействию силе тяжести. В дальнейшем это 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 ребенком 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 ребенка основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья.

Для детей с церебральным параличом характерно своеобразное психическое развитие, обусловленное сочетанием раннего ограниченного поражения головного мозга с различными двигательными, речевыми и сенсорными дефектами. Многолетний опыт отечественных и зарубежных специалистов 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 физических нагрузок.

### **Общая характеристика курса**

Данная программа разработана в связи с оказанием коррекционной работы в сфере физического развития ребенка с ДЦП. Его адаптацию к окружающей социальной среде. Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях используются физические упражнения, направленные на расслабление пластичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на 7+

координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

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 необходимо

включать упражнения на координацию движений, сохранения равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях. Очень полезны упражнения с передвижением на четвереньках и на коленях. С их помощью устраняются тонические рефлексy. 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 развитие 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.

## **1. Планируемые результаты освоения программы**

Требования к результатам освоения АООН: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООН является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- **личностным**, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- **предметным**, включающий освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

### **1.1. Личностные результаты освоения АООН могут включать:**

- Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **1.2. Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: 1-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); 2 – освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; 3 – совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой (усталость, болевые ощущения, др.).

**2. Содержание учебного курса.**  
( всего 105 часов, 3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1
2-3	Упражнения для развития и укрепления мышц живота в положении лежа.	1
4-5	Упражнения для развития и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	2
6	Упражнения для развития и укрепления мышц спины в положении лежа.	1
7-8	Упражнения для развития и укрепления мышц ног. Игра с мячом.	2
9	Упражнения для развития движений в суставах. Занятия для расслабления.	1
10	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для развития и укрепления мышц живота.	2
11	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития и укрепления мышц живота	2
12	Упражнения для растяжки ног. Упражнения для корректировки дыхания.	1
13	Упражнения для развития и укрепления мышц ног	2
14-15	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления	2
16	Упражнения для развития и укрепления мышц рук	1
17-18	Упражнения для развития движений в суставах ног	2
19	Упражнения для развития движений в суставах рук в положении лежа	1
20	Упражнения для развития движений в локтевых суставах в положении лежа	2
21-22	Упражнения для развития движений в суставах ног в положении лежа	1
23	Упражнения для развития движений в плечевых суставах	2
24-25	Упражнения для развития и укрепления мышц живота	1
26	Упражнения для развития и укрепления мышц ног	2
27-28	Упражнения для развития движений в кистевых суставах	1
29-30	Упражнения для развития движений в суставах пальцев рук.	2

31	Упражнения для растяжки ног	1
32-33	Упражнения для корректировки дыхания.	1
34-35	Упражнения для растяжки рук. Игра с мячом	2
36	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом	1
37-38	Упражнения для развития движений в суставах ног. Игра с мячом	2
39	Упражнения для расслабления	1
40-41	Упражнения для развития и укрепления мышц живота. Игра с мячом	2
42	Упражнения для развития и укрепления мышц рук. Игра с мячом	2
43-44	Упражнения для развития и укрепления мышц ног. Игра с мячом	2
45	Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом	2
46-47	Упражнения для развития движений в суставах рук	2
48	Упражнения для развития движений в суставах ног.	1
49-50	Упражнения для развития движений в суставах пальцев рук	1
51	Упражнения для развития движений в плечевых суставах	2
52	Упражнения для развития движений в локтевых суставах	2
53-54	Упражнения для развития движений в суставах рук и ног.	1
55	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом	1
56-57	Упражнения для растяжки ног. Игра с мячом.	2
58	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	2
59-60	Упражнения для растяжки рук. Игра с мячом.	1
61-62	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	2
63-64	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для расслабления.	1
65-66	Упражнения для развития движений в суставах пальцев рук. Упражнения для расслабления.	1
67-68	Упражнения для развития движений в суставах пальцев рук. Упражнения для расслабления.	1
69	Упражнения для развития и укрепления мышц живота.	1
70	Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом.	2



71-72	Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом.	2
73-74	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для корректировки дыхания	1
75	Упражнения для развития движений в локтевых суставах.	1
76	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для корректировки дыхания.	1
77-78	Упражнения для растяжки рук. Игры с мячом.	1
79-80	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом	1
81	Упражнения для растяжки ног. Игры с мячом.	2
82-83	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1
84	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для расслабления.	1
85	Упражнения для развития движений в нижних суставах ног. Упражнения для расслабления.	2
86	Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления.	2
87	Упражнения для развития движений в плечевых суставах. Упражнения для расслабления.	1
88-89	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления.	2
90-91	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления.	1
92	Упражнения для развития и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	1
93	Упражнения для развития и укрепления мышц рук.	1
94	Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом.	1
95	Упражнения для развития и укрепления мышц ног.	1
96	Упражнения для растяжки. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	2
97-98	Упражнения для растяжки мышц рук. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1
99	Упражнения для развития движений в суставах. Упражнения для развития и укрепления мышц живота.	2
	<b>Итого:</b>	<b>часов</b>

### 3. Календарно-тематическое планирование ( 3 часа в неделю, всего 105 часов)

№	Название темы урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Упражнения для коррективки дыхания.	1	1 неделя		
2-3	Упражнения для развития и укрепления мышц живота в положении лежа.	1	1 неделя		
4-5	Современные Олимпийские игры. Упражнения для развития и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	2	2 неделя		
6	Упражнения для развития и укрепления мышц спины в положении лежа.	1	2 неделя		
7-8	Понятие физической культуры и физического воспитания. Упражнения для развития и укрепления мышц ног. Игра с мячом.	2	3 неделя		
9	Упражнения для развития движений в суставах. Занятия для расслабления.	1	3 неделя		
10	Правила проведения Олимпийских игр. Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для развития и укрепления мышц живота.	2	4 неделя		
11	Олимпийские игры в Сочи в 2014 году. Олимпийская символика. Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для развития и укрепления мышц	2	4 неделя		

	живота				
12	Упражнения для растяжки ног. Упражнения для корректировки дыхания.	1	4 неделя		
13	Летние и зимние Олимпийские игры. Упражнения для развития и укрепления мышц ног	2	5 неделя		
14-15	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления	2	5 неделя		
16	Летние и зимние виды спорта. Упражнения для развития и укрепления мышц рук	1	6 неделя		
17-18	Упражнения для развития движений в суставах ног	2	6 неделя		
19	Что такое физическая культура. Упражнения для развития движений в суставах рук в положении лежа	1	7 неделя		
20	Твой организм. Упражнения для развития движений в локтевых суставах в положении лежа	2	7 неделя		
21-22	Упражнения для развития движений в суставах ног в положении лежа	1	7-8 неделя		
23	Осанка и её виды. Упражнения для развития движений в плечевых суставах	2	8 неделя		
24-25	Упражнения для развития и укрепления мышц живота	1	8-9 неделя		
26	Что нужно делать для улучшения осанки. Упражнения для развития и укрепления мышц стоп ног.	2	9 неделя		
27-	Упражнения для развития	1	9-10		.

28	движений в кистевых суставах		неделя		
29-30	Личная гигиена. Упражнения для развития движений в суставах пальцев рук.	2	10 неделя		
31	Способы и правила закаливания. Упражнения для растяжки ног	1	11 неделя		
32-33	Органы дыхания. Дыхательная гимнастика.	1	11 неделя		
34-35	Режим дня. Упражнения для растяжки рук. Игра с мячом	2	12 неделя		
36	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом	1	12 неделя		
37-38	Упражнения для развития движений в суставах ног. Игра с мячом	2	13 неделя		
39	Первая помощь при травмах. Упражнения для расслабления.	1	13 неделя		
40-41	Что такое Лёгкая атлетика. Упражнения для развития и укрепления мышц спины.	2	14 неделя		
42	Как правильно ходить и бегать. Виды ходьбы. Упражнения для развития и укрепления мышц рук. Игра с мячом	2	14 неделя		
43-44	Прыжки. Виды прыжков. Упражнения для развития и укрепления мышц ног. Игра с мячом	2	15 неделя		
45	Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом	2	15 неделя		
46-47	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	16 неделя		
48	Упражнения для развития движений в суставах ног.	1	16 неделя		
49-	Общеразвивающие	1	17 неделя		

50	упражнения для развития движений в суставах пальцев рук с предметами.				
51	Упражнения для развития движений в плечевых суставах	2	17 неделя		
52	Виды акробатических упражнений. Упражнения для развития движений в локтевых суставах	2	18 неделя		
53-54	Упражнения для развития движений в суставах рук и ног.	1	18 неделя		
55	Разновидность упражнений в равновесии. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	19 неделя		
56-57	Упражнения для растяжки ног. Игра с мячом.	2	19 неделя		
58	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	2	20 неделя		
59-60	Упражнения для растяжки рук. Игра с мячом.	1	20 неделя		
61-62	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	2	21 неделя		
63-64	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для расслабления.	1	21-22 неделя		
65-66	Упражнения для развития движений в суставах пальцев рук. Упражнения для расслабления.	1	22 неделя		
67-68	Упражнения для развития движений в суставах пальцев рук. Упражнения для расслабления.	1	23 неделя		
69	Упражнения для развития и укрепления мышц живота.	1	23 неделя		
70	Упражнения для развития	2	24 неделя		

	и укрепления мышц спины. Игра с мячом.				
71-72	Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом.	2	24 неделя		
73-74	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для корректировки дыхания	1	25 неделя		
75	Упражнения для развития движений в локтевых суставах.	1	25 неделя		
76	Упражнения для развития движений в суставах ног. Упражнения для корректировки дыхания.	1	26 неделя		
77-78	Упражнения для растяжки рук. Игры с мячом.	1	26 неделя		
79-80	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом	1	27 неделя		
81	Упражнения для растяжки ног. Игры с мячом.	2	27 неделя		
82-83	Виды метаний. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	28 неделя		
84	Упражнения для развития движений в суставах рук. Упражнения для расслабления.	1	28 неделя		
85	Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления.	2	29 неделя		
86	Упражнения для развития движений в коленных суставах. Упражнения для расслабления.	2	29 неделя		
87	Упражнения для развития движений в плечевых суставах. Упражнения для расслабления.	1	29 неделя		
88-	Упражнения для развития	2	30 неделя		

89	движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления.				
90-91	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления.	1	30-31 неделя		
92	Упражнения для развития и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	1	31 неделя		
93	Физические способности. Упражнения для развития и укрепления мышц рук.	1	31 неделя		
94	Как оценить свои физические способности. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом.	1	32 неделя		
95	Упражнения для развития и укрепления мышц ног.	1	32 неделя		
96	Упражнения для растяжки. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	2	32 неделя		
97-98	Упражнения для растяжки мышц рук. Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	33 неделя		
99	Упражнения для развития движений в суставах. Упражнения для развития и укрепления мышц живота.	2	33 неделя		
100	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления.	1			
101	Упражнения для развития движений в локтевых суставах. Упражнения для расслабления.	1			
102	Упражнения для корректировки дыхания. Игра с мячом	1			

103-104	Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Игра с мячом.	1			
105	Упражнения для развития и укрепления мышц живота.	1			
	<b>Итого:</b>	<b>часов</b>	<b>недели</b>		

### **Предполагаемые результаты освоения программы:**

- повышение познавательной активности;
- повышение работоспособности;
- развитие устойчивости внимания;
- возможность использовать знания в индивидуальной коррекционно-развивающей работе;
- снижение психического и эмоционального напряжения.