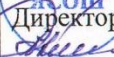


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА: на заседании ШМО Протокол № 1 от «19» августа 2022 г.	СОГЛАСОВАНА: Заместитель директора «22» августа 2022 г.  С.А.Духно	ПРИНЯТА педагогическим советом Протокол № 9 от 30.08.2022г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ № 106 от 31.08.2022 г. Директор МБОУ «ЯСОШ»:  С.И.Шмань
---	--	---	---

Рабочая программа

по физической культуре

Саковского Ивана, обучающегося 4 год обучения получающего образование в форме индивидуального обучения на дому по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с (НОДА, 1 вариант)

Срок реализации 1 год

Учитель Вяткина Раиса Викторовна

Класс 4

Всего часов 34

Всего часов в неделю 1

Д. Ярино, 2022г

Пояснительная записка к рабочей программе по адаптивной физической культуре

Основным средством ЛФК 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 ЛФК для детей с ДЦП. Лечебная физкультура способствует развитию способностей ребенка к торможению движений, контролю над ними. Упражнения позволяют улучшить координацию, увеличивают амплитуду движений.

Потому основные цели и задачи ЛФК для детей таковы:

- Обучение ребенка бытовым умениям;
- Познание больным элементарной трудовой деятельности;
- Самообслуживание без помощи родителей, сиделок и т.д.

Результат – выработка новых навыков, а также правильных движений.

Принципы методик

ЛФК, как и другие распространенные методики, базируется на ряде принципов:

1. Регулярное и систематическое выполнение упражнений;
2. Отсутствие длительных перерывов;
3. Постепенное увеличение физической нагрузки;
4. Отсутствие ориентации на других пациентов – только индивидуальные способы;
5. Учет стадии развития болезни, возраста ребенка, его психологического состояния.

Роль занятий

ЛФК 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.

Лечебная физкультура выступает отдельным компонентом целостного комплекса, способного справиться с заболеванием.

Все комплексы ЛФК для детей с ДЦП подбираются в индивидуальном порядке, но в него в любом случае будут входить следующие упражнения:

1. Для расслабления;
2. Для улучшения динамики;
3. Для стимуляции действий;
4. Упражнения в положении лежа, сидя;
5. Занятия игрового типа и др.

Продолжительность занятий составляет от 20-35 мин основной части, 15-20 заключительной упражнения на расслабление и игровые. Очень важно, чтобы занятия ЛФК начинались вскоре после рождения ребенка, с постепенным усложнением. Причем занятия стоит начинать, даже если у ребенка нет признаков ДЦП, но есть предрасположенность к его развитию.

Особенно важна коррекционно-воспитательная работа, ведь она позволяет компенсировать нарушенные функции. Занятия рекомендуется проводить с ранних лет. Запомните – чем раньше, тем лучше для ребенка!

Комплексы упражнений которые будут использованы в программе:

Занятия для развития движений в суставах

1. 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;
2. Ребенок ложится на бок, начинает медленно отводить бедро, при этом колено ноги находится в согнутом состоянии;
3. Ребёнок ложится на живот, на край стола, чтобы обе ноги свешивались с него. Необходимо медленно разогнуть конечности;
4. Ребенок лежит на спине, затем начинает сгибать коленку, после чего максимально её разгибает;

5. 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;

6. 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:

1. 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;

2. 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:

1. 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 ног. Можно помочь ребенку и наклонить туловище еще больше, чтобы его лоб также коснулся ног.

2. 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.

3. 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.

4. 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):

1. Покажите, как сделать глубокий вдох и выдох через нос, а так рот. Надувайте игрушки, пускайте пузыри;
2. 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 ЛФК для детей с ДЦП рекомендуется проводить регулярно.

Литература:

1. Программа по физической культуре для детей с ДЦП 1-4 классы.- Ротапринтный участок Ученого методического совета при МП СССР, 1986.
2. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991

КЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИКОВАНИЕ 5 КЛАСС

Название тем программы	Формы и методы работы	Требования к уровню подготовки учащихся по данной теме		Методическое информационно-техническое обеспечение
		Теоретические сведения	Практические сведения	
Легкая атлетика	Ознакомиться с организационно –	Т.Б. занятий на спортивной	1.Физические упражнения при	Секундомер, флажки, ориентиры,

9.ч. 1. Организационно – методические указания	методические указания по занятиям на спортивной площадке	площадке	плоскостопии(приложение №3) – 1, 2,3,5, 6, 7,8,16(2)18, 19. 2- беговые упражнения спринтерского характера(6мин). 3- игровые упражнения на выбор детей(футбол) 4- прыжковые упражнения с разбега Вариативность: бег сугубо индивидуально без учета времени; индивидуальные упражнения по ведению мяча;	коврики, мячи, линейка.
2. Гигиена	Дать обучающим конкретное представления о взаимодействии гигиене и здоровье человека с окружающей средой	Гигиена и здоровье детей: Внешняя среда и здоровье человека (приложение №2)	1–длительный бег по дистанции (4 минут)*2 раза за урок 2- гимнастика для глаз по методу Бейтса	Секундомер, футбольные мячи,

			3 – ведение футбольного мяча между ориентирами (соревнование в парах) 4- упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком с учетом температурного режима	
			Вариативная часть: бег по дистанции не более 2-3 минут в чередовании с ходьбой, ведение футбольного мяча между ориентирами.	
3. Прохождение полосы препятствия	Провести оценочные действия выполнения упр. на полосе препятствий	Гигиена и здоровье детей. (все темы приложения №2)- повторение материала с помощью наводящих вопросов	1-Беговые упражнения с использованием полосы препятствия, 2-упражнения для глаз по методу Бейтса, 3- прыжковые упражнения с разбега,	Секундомер, метр, журнал учета, грабли, сетка, мчи волейбольные

			Беговые упражнения с использованием полосы препятствия, упражнения для глаз по методу Бейтса, игровые приемы по принятию мяча через сетку в игре пионербол.	
4. Игры и развлечения	Используя народные игры - провести час здоровья с целью привития ЗОЖ у обучающихся начальной школы	Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке с использованием материалов программы по народным играм (приложение № 4)		Пособия для игр
5. Кросс	С целью подготовки к мероприятию «кросс нации» провести урок кросс по дистанции 3км		Урок – кросс. Дистанция 3 км., бег чередуется с ходьбой. Для сниженного уровня: 6 минут бега, 5 минут ходьбы без учета дистанции. Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №4(по усмотрению	секундомер

			учителя)	
6. Закаливание организма	С целью привития у детей понятия ЗОЖ и проверки накопившихся знаний провести видео урок по данной тематике	Видео уроки по ЗОЖ « Закаливание организма»- приложение № 5	Упражнения для разминки: « комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» - приложение №3 комплекс №3 Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 « Тише едешь дальше будешь» - для всего класса. Гимнастика для глаз по методу Бейтса - приложение 3, комплекс №2 Ассоциативные медитации: « Дворец здоровья и красоты»- для всего класса	Приспособления для показа ролика
7. Дыхательные упр-я	С целью закрепления упр. по Стрельниковой привести урок - вопрос	Закрепление предыдущей темы: вопросы и ответы.	Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №4	Мячи, скакалки

			Повторение дыхательных упражнений по Стрельниковой (1-6) Гимнастика для глаз по методу Бейтса - приложение 3, комплекс №2 Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. Игры. Сказочные эстафеты напоминанием любимых сказок и персонажей : « Ядро барона Мюнхгаузена». « лиса Алиса и кот Базилио» « теремок» « зоологические забеги». Ассоциативные медитации: « Дворец здоровья и	
--	--	--	--	--

			красоты»- для всего класса	
8. Тестирование бега на 60 , 200м	с целью выявления результатов отбора на окружные соревнования провести тестирование бега на 60 метров с высокого старта	Отборочные соревнования по легкой атлетике	Разминочные упражнения для всего класса – приложение № 3, комплекс №3 (по усмотрению учителя) Бег- 30м (ДЦП). Бег – 60, 200,400, 800 – по выбору. Прыжки с места и с разбега. Вариативность: проводится для учета физического развития данной группы детей.	секундомер
9.Лыжи 7 . Т.Б	С целью качественной организации и охраны здоровья повторить Т.Б. ходьбы на лыжах	Т. Б. при занятии лыжами, закрепление знания о значении закаливания организма и охрану здоровья в зимнее время года занимаясь на свежем воздухе –	Подготовка лыж и одежды для прогулок на лыжах	Лыжи, ботинки, палки.

		смотреть инструкции.		
10.Ходьба на лыжах	закрепление техники скользящего шага	Напоминания: техники выполнения скользящего шага, приемы закаливания организма – смотреть ст. 142-143 занятие №3 кн. Е.С. Черник « физическая культура во вспомогательной школе» , приложение №5.	Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого из детей.	Демонстрационный, словесный
11. ходьба на лыжах	Закрепление техники скользящего шага	Напоминания техники выполнения скользящего шага - смотреть ст. 142-143 занятие №3 кн.Е.С. Черник « физическая культура во вспомогательной школе»	Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого из детей.	Демонстрационный, словесный
12.Народные игры	Познакомить с играми на лыжах с целью отработки техники выполнения скользящего шага	Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке. Материал с программы о народных играх северного Урала. (приложение № 4)		Флажки, санки, мини лыжи

13.Привитие ЗОЖ	Отработка скользящего шага	Прогулка на свежем воздухе		
14.Бодифлекс	Продолжить обучение приемам бодифлекса используя показ, демонстрацию.	Видео уроки по ЗОЖ «знакомство с бодифлексом» - 15 минут здорового дыхания	1.Освоение первого этапа: бодифлекс от «раз» до « пять» 2. пальчиковая гимнастика 3. упражнения для коррекции ОДА 4. ассоциативные медитации « Прощение» смотреть книга ст.183 «АФК в школе» С.П. Евсеев	Мульти медийная установка
15.Кросс	Отработка скользящего шага	Беговые упражнения на мини лыжах		Мини лыжи
16.Лыжи	Закрепить технику выполнения скользящего шага используя соревнования	Спортивные соревнования по лыжам	Дистанция: 1 км – эстафетный бег на мини лыжах 4*250	Флажки, мини лыжи
.Игровые виды спорта 17. Т.Б.	Учить пользоваться инструкциями при занятиях определенными играми	Т.Б. при занятии игровыми видами спортом – инструкции .	1.Подготовка мячей спортивного инвентаря 2.комплекс координационных упражнений с шариками ст. 202АФК(знакомство с полным	мячи

			комплексом) 3. пальчиковая гимнастика 4. упражнения для коррекции ОДА 5. ассоциативные медитации «Росток» смотреть книга ст.183 «АФК в школе» С.П. Евсеев	
18. Витамины	С целью привития ЗОЖ провести беседу о витаминах и их предназначению	«Витамины и их предназначение» - смотреть учебный стенд.	1.основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса 2.пионербол 3. бодифлекс: формируем правильное дыхание с включением мышц « лежащий камень», « Алмаз». « Лев». 4. комплекс координационных упражнений с шариками- смотреть книгу« АФК в школе» С.П.	Коврик, мяч, свисток

			Евсеев ст. 202 (упр. 1-4)	
19. Пионербол	закрепление знаний правил пионербола в течении игры	Повторение пройденного материала: «Витамины и их предназначение»	1.основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса 2.пионербол 3 изучение полного комплекса 15 мин. Бодифлекса. Занятия 4. комплекс координационных упражнений с шариками - смотреть книгу« АФК в школе» С.П. Евсеев ст. 202 (упр. 2-5) 5. ассоциативные медитации « Космос» смотреть книгу« АФК в школе» С.П. Евсеев ст.183	Коврик, мяч, свисток
20. Народные игры	закрепление умений использовать игры разученные на уроке, в повседневной	Час здоровья проводится в спортивном зале с использованием народных игр приложение № 4.		Спортивный инвентарь для игр.

	жизни применением правил			
21. О.Р.У	Разучить с обучающимися новый физ. комплекс « Колобок» с целью развития физ. качеств		Полый физкультурный комплекс на 45 мин.: « Колобок »- упражнения в беге, прыжковые упражнения через препятствия. Смотреть приложение 2. Комплекс « Колобок». Бадминтон Релаксация со звуками моря « погружение в стихию воды» смотреть книгу« АФК в школе» С.П. Евсеев ст.179	
22. ОДА	Используя материал показать важность в жизни человека ОДА	Уроки по ЗОЖ «Значение опорно - двигательного аппарата в жизни человека » с использованием таблицы - ст. 653-654, 727-	1.основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса 2. Комплекс коррекционных упражнений для зрения	

		книга Н.С. Никольский «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе».	3. точечный массаж 4. пальчиковая гимнастика 5. релаксация «любимый орган - позвоночник»	
23. Игровые виды спорта. Бадминтон	Закрепить боковую подачу в игре .		Полый физкультурный комплекс на 45 мин.: «Физкультура для зверят»- упражнять при быстром передвижении реагировать на сигнал учителя, упражнения в равновесии. Бадминтон релаксация – передвижение ощущений: «медитативное дыхание » смотреть книгу- « АФК в школе» С.П. Евсеев ст.178	
24. ОРУ	Закрепить правила волейбола с	Видео уроки по ЗОЖ «	1.основной комплекс упр. с	

	использованием воздушных шаров	Лекарственные травы их значение в жизни человека» - приложение № 5.	акцентом на мышцы пресса 2. Волейбол с воздушными шарами. 3. Комплекс коррекционных упражнений для зрения 4. точечный массаж 5. пальчиковая гимнастика 6. релаксация – передвижение ощущений: «волшебный луч» смотреть книгу - «АФК в школе» С.П. Евсеев ст.178.	
25. Шашки.		выявить знания игры в шашки с целью отбора на соревнования	шашки	
26. Диагностика	Провести занятия в спортивном зале с целью закрепления знаний по ранее изученным играм.	Час здоровья проводится в спортивном зале с использованием материала на ранее изученные темы + игры с программы народных игр (приложение № 4)	Муз. сопровождение	
27. Лекарственные растения	Повторить лекарственные растения с целью	Повторение темы: лекарственные	1. занятия в тренажерном зале	Мяч,

	применения их в жизни	растения в игре «Цветик семицветик».	по выбору учителя 2.комплекс координационных упражнений с шариками-смотреть книгу - «АФК в школе» С.П. Евсеев ст. 202 (упр. 5, 8, 9, 10) 3. релаксация – передвижение ощущений: «погружение в стихию воды» смотреть книгу - «АФК в школе» С.П. Евсеев ст.179.	
28. Бадминтон	Закрепить знания правил игры в бадминтон	Спортивные соревнования по бадминтону на первенство школы		Бадминтон
29. Спортивные соревнования по бегу	Закрепить технику спринтерского бега	Т.Б. занятий на спортивной площадке – смотреть инструкции.	Игровая программа «Я быстрее ветра» - для всех учащихся класса	Спортивная атрибутика для игр
30. Осанка.	Закрепление знаний определения правильной осанки	Как проверить осанку (ст.693) книга Н.С. Никольский «Занятия физической культурой со школьниками,	Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания. Основная группа - игра в футбол	Фотоаппарат, мяч

		отнесенными к специальной медицинской группе».		
31. Вредные привычки	с целью профилактической работы по ЗОЖ провести видео урок.	Видео уроки по ЗОЖ « Вредные привычки и как с ними бороться»	Видео	
32. Юный пожарный	Закрепить знания и умения пользоваться средствами огнетушения	Час проведенный с пожарными – учебно – игровая программа. Проводят представители пожарной части города	Пожарное снаряжение	
33. Полоса препятствий	С целью закрепления навыков и техники выполнения упражнений на полосе препятствий провести соревнования.	Соревнования по легкой атлетике проводятся на спортивной площадке с учетом индивидуальных способностей данного контингента.	Флажки, секундомер, грамоты и призы	
34. « Мы дружим со спортом»	С целью оздоровления детей провести развлекательную программу	Час здоровья с играми и развлечениями на спортивной площадке	Спортивные принадлежности	

Планируемые результаты

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании,
- Чтобы увидеть результат, занятия ЛФК для детей с ДЦП рекомендуется проводить регулярно.