

УТВЕРЖДАЮ:
директор
КОГОВУ ШИ ОВЗ №3 г.Кирова
С.Г.Рублева
Приказ №154 от 01.09.2022 г.

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №3 г. Кирова»

Программа коррекционного курса
«Лечебная физкультура» 5-9 класс
(Коррекционно-развивающая область)

Рассмотрено:
на заседании МС
протокол №1 от 25.08.2022г.

Согласовано:
26.08.2022г.

председатель МС
Пысина / О.В. Пысина

зам. директора по УР
Пысина / О.В. Пысина

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу «Лечебная физкультура (ЛФК)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599, с учетом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой по предмету «Физическая культура».

Адаптированная программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся с умственной отсталостью наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно — сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Цель: овладение обучающимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Задачи:

1. Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ

Занятия ЛФК должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития, дефектов осанки (сколиозы, кифозы, плоскостопие ит.д.) и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. На занятиях ЛФК развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

ЛФК — это вид деятельности, который доступен и детям с ОВЗ, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ЛФК включают в себя элементы лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ЛФК способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения. Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же,

занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, координацию.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом коррекционное занятие «Лечебная физкультура» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В учебном плане КОГОБУ ШИ ОВЗ №3 г.Кирова предмет представлен с 5 по 9 класс. На изучение предмета «Лечебная физкультура» в годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выделяется: с 5 по 9 класс - 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Итого: 170 часов.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из шести разделов: «Основы знаний», «Строевые упражнения и ОРУ», «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Специальные упражнения для правильного формирования стопы», «Лазания», «Прыжки», «Упражнения на равновесие», «Метания», «Подвижные игры». На каждом уроке осуществляется работа по всем девяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

«Основы знаний» (в процессе занятий). Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическим упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.

«Строевые упражнения». Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне: - на носках, на пятках, - с грузом на голове, - с высоким подниманием бедра, - между предметами, - в положении присед. Бег в колонне: - с высоким подниманием бедра, - захлест голени, - галопом правым и левым боком, - «ножницы» (ногами вперед), - с подскоком вверх.

«Специальные упражнения для формирования правильной осанки». Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, - с гимнастической палкой, - с мячом, - на гимнастической скамье, - со скакалкой, - с гантелями, - лёжа на полу. Упражнения в горизонтальном положении: - симметричное лежание, - ползания на полу, - с предметами (мяч, обруч).

«Специальные упражнения для правильного формирования стопы». В исходном положении стоя: - приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекал с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке. В исходном положении сидя (на стуле); - приподнимание пяток вместе и попеременно; - тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; - поднимание пятки одной ноги и носка другой; - захват пальцами ног мелких предметов и их перекалывание; - сед по-турецки; - подгребание пальцами куска ткани; - перекалывание друг другу мячей ногами. В исходном положении лёжа: - оттягивание носков; - стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднимание пяток от опоры; - круговое движение стоп; - скольжение стопой по голени другой ноги; - написание в воздухе букв; - подгребание ногами; - отжимание от пола (лёжа на животе).

«Двигательные навыки и умения». Лазание: по канату; по гимнастической стенке. Прыжки: со скакалкой, с мячом между стоп; на носках (на одной, двух ногах). Метание: - бросок и ловля большого мяча, - метание на дальность малого мяча, - метание в цель малого мяча. Упражнения на равновесие.

«Подвижные игры» (в процессе занятий).

Комплекс № 1 (с гимнастическими палками)

1. Ходьба в среднем темпе с удержанием ровной спины;

А. Палка на вытянутых руках вперед

Б. Палка сзади на лопатках

В. Палка зажата локтями за спиной на уровне поясницы

2. Стоя на месте:

А. «Штангисты» - в сочетании с дыхательными упр-и

Б. Приседания с опорой о палку (палка впереди в упоре на полу)

В. Приседания (спина выровнена по палке за спиной находящейся в вертикальном положении)

Г. Махи ногой назад (палка в упоре перед собой)

3. Лёжа на животе:

А. Подъём туловища (палка под подбородком)

Б. Подъём туловища (перехватываясь удерживая палку вертикально перед собой)

В.Подъём туловища (удерживая палку за край, достать согнутые ноги)

4. Лёжа на спине:

А. Сгибание туловища (палка в 2 руках, удерживается за концы) — достать стопы

Б. Подъём прямых ног (палка в 2 руках, удерживается за концы) — достать стопы

В. «Группировка» (палка касается голени)

5. Стоя на коленях:

А. Прогнуться в спине (палкой каснуться пяток, палка удерживается за спиной 2 руками)

Б. Сесть на пятки (палка перед собой в 2 руках) Подняться палка вверх — вдох, опуститься, палка вниз - выдох.

Комплекс упражнений № 2 (с н/мячом 1 кг (или с обычным мячом))

1 Упражнение

И. п. — о. с, мяч внизу. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — и. п. 8 раз

Следить за осанкой, голову не опускать

2 упражнение

И. п. — о. с, мяч перед грудью. Приседания, мяч вперед 10 раз

Следить за осанкой

3 упражнение

И. п. — лежа на спине, мячверху. 1 — сед, мяч вверх; 2 — наклон вперед, касаясь мячом носков; 3 — сед, мяч вверх; 4 — и. п.

20 раз

Следить за осанкой, ноги не сгибать

4 упражнение

И. п. — лежа на животе, мячверху. Упражнение «Лодочка». Удерживать 6 счетов; 7—8 — и. п.

5 раз

После выполнить дыхательную гимнастику

5 упражнение

Упражнения в парах Мяч у каждого. Перебрасывание и перекачивание мячей друг другу сидя, ноги врозь

10 раз

Перебрасывать способом от груди

6 упражнение

И. п. — лежа на животе напротив друг друга на расстоянии 4 м. Прокатывание мяча друг другу

10 раз

Прокатывать от груди

7 упражнение

И. п. — сед спиной друг к другу. Передача мяча с поворотом туловища

20 раз

Передавать мяч с поворотом налево, принимать — с поворотом направо. Можно выполнить в и. п. стоя

8 упражнение

И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги врозь, мячверху. 1 — наклон вперед, передать мяч партнеру под ногами; 2 — партнер берет мяч и через верх возвращает его

10 раз

Ноги не сгибать

Комплекс упражнений № 3

1. Упр-я у г/стенки

А. Одновременные подъёмы рук и подъём стоп на носки

- Б. Приседания(спина скользит вдоль стенки, руки вперёд)
- С. Прогибы вперёд
- Д. Висы с согнутыми ногами
- 2. Упражнения стоя на коленях р. в упоре перед собой
- А. «Кошечка»
- Б. Махи прямой ногой
- 3. Упражнения лёжа на животе
- А. Подъём тул, ладони рук на весу под подбородком
- Б. Сгибание, разгибание рук (поднять только туловище)
- В. «Рыбка»
- Г. «Корзинка»
- Д. «Лодочка»
- 4. Упражнения лёжа на спине
- А. Подъём туловища(2 варианта)
- Б. Подъём ног
- В. Подъём ног и туловища
- Г. Группировка
- 5. Упражнения сидя, руки в упоре сзади
- А. «Скамеечка»
- Б. «Велосипед»
- В. «Уголок»

Комплекс упражнений № 4

Исходное положение (далее И.П.) Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 2 – 3 раза.

И.П. то же, прямая правая рука поднята вверх. Смена положений рук. Темп средний. Время выполнения упражнения – 30 сек.

И.П. то же, руки вперёд. Упражнение «Ножницы» - Совершать перекрёстные движения прямыми руками. Темп быстрый. Время выполнения упражнения – 30 сек.

И.П. то же, руки вдоль туловища. Приподнять голову, плечи, потянуться руками к носкам, не переходя при этом в положение «сидя», замереть на 4 – 8 сек., вернуться в И.П. Повторить 6 – 8 раз.

И.П. то же. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, свести, опустить. Темп средний. Повторить 6 – 8 раз.

И.П. то же. Самовытяжка. Руками потянуться вверх, носки потянуть на себя. Повторить 3 - 4 раза.

И.П. то же. Имитация ходьбы с периодическим контролем правильности укладки. Продолжительность выполнения – 30 – 60 сек.

И.П. лёжа на животе, руки вверх. Упражнение «Бокс»: приподнимая корпус, сгибать и разгибать поочерёдно руки в локтевых суставах (кисти при этом сжаты в кулаки). Темп быстрый. Выполнить 3 подхода по 8 – 12 сек.

И.П. то же, лоб укладывается на тыльную сторону кисти, согнутой в локтевом суставе правой руки, левая рука поднята 38 вверх. Приподнять левые верхнюю, нижнюю конечности и голову (при этом взгляд направлен на кисть правой руки), удержать 3 – 8 сек., вернуться в И.П.. Повторить 4 – 12 раз. Прodelать такое же упражнение с правыми конечностями.

Упражнение «Плавание»: приподняв корпус и ноги, совершать плавательные движения, не касаясь опоры. Выполнить 3 – 4 подхода по 10 – 15 сек.

И.П. то же, верхние конечности расположены как в упражнении №9. Приподнять прямые левую верхнюю, правую нижнюю конечности и голову - не отрывая взгляд от правой кисти - удержать 3 – 12 сек., вернуться в И.П.. Повторить 4 -12 раз. Прodelать то же с правой верхней и левой нижней конечностями.

И.П. то же, кисти рук под подбородком. Приподнять прямые нижние конечности, развести, свести, опустить. Темп средний. Повторить 4 – 8 раз. 13. И.П. то же, руки вверх.

Самовытяжка. Потянуться руками вверх, напрягаясь всем телом. Затем расслабиться. Повторить 6 – 8 раз.

И.П. то же. Оказать ладонями давление на поверхность мата (коврика) в течение 3 – 8 сек., расслабиться. Повторить 8 – 12 раз

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| Тема | Виды деятельности обучающихся |
|---|---|
| «Основы знаний» | Изучение правил поведения во время занятий ЛФК; Изучение техники безопасности на занятиях; Слушание рассказа учителя Участие в беседе Знакомство с инвентарем |
| «Строевые упражнения и ОРУ» | Разучивание построений и перестроений Разучивание частей тела и движений ими в пространстве Разучивание статических положений частей тела Разучивание упражнений в движении Выполнение команд на слух |
| «Специальные упражнения для формирования правильной осанки» | Выполнение специальных коррекционных упражнений без предметов и с предметами. Упражнения на формирование осанки у гимнастической стенки и в ходьбе, стоя на месте. |
| «Специальные упражнения для правильного формирования стопы» | Приподнимание на носках вместе и попеременно Перекал с пятки на носок и обратно Полуприсед и присед на носках Присед, стоя на гимнастической палке. |
| «Лазания» | Лазание по гимнастической стенке (различные способы). Лазание по гимнастической стенке (различными способами). Висы и лазание по канату (различными способами) |
| «Прыжки» | Прыжки на координационной лестнице. Прыжки, используя скакалку. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Подскоки с перекал с пятки на носок и мягким приземлением. |
| «Упражнения на равновесие» | Упражнения на гимнастическом бревне (различные способы передвижения и статических поз, поворотов) Упражнения на координационных сферах, батуте, координационных досках. |
| «Метания» | Метания с разных исходных положений одной рукой теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели. |
| «Подвижные игры» | Игры на месте, малоподвижные, подвижные игры Эстафеты с ходьбой, удерживая мешочек на голове «Запрещенное движение» «Перестрелка» «Пионербол» и т.п. |

7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое оборудование:

1. Маты гимнастические

2. Коврики гимнастические
3. Гимнастические: палки, обручи, скакалки, коврики.
4. Массажные: коврики, сферы
5. Батут
6. Координационные лесенки, координационные доски.
7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастические дуги.
9. Навесные перекладины.
10. Гимнастические скамейки.
11. Набивные мячи, резиновые мячи.
12. Гантели 0.5 кг.
13. Массажные дорожки.
14. Велотренажёры.