

ГБОУ РМЭ «Косолаповская школа-интернат»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО руководитель МО <i>Л. Сбоева</i> /Сбоева Л. А./ <u>28 «августа»</u> 2019г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР <i>Малинкина Е.А.</i> Малинкина Е.А./ <u>29 «августа»</u> 2019г.</p>	<p>«Утверждаю» директор «Косолаповская школа-интернат» <i>З.Д. Киселева</i> Киселева З.Д./ <u>«августа»</u> 2019г.</p>
---	---	--



Адаптированная рабочая программа по
ЛФК 2 и 4 класса

Составил:
учитель физической
культуры
Сорокин В.Ю.

с. Косолапово
2019 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Лечебная физическая культура» для детей с ОВЗ 1-4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в РФ";
- Федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приложение к приказу Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599).
- Учебный план образовательной организации ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа - интернат» Мари-Турекского района 2019-2020 учебный год.
- Учебный курс ЛФК составлен на основе программы Воронковой В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.

Рабочая программа является коррекционной для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым самым обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Программа соответствует по отношению к ФГОС АООП.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Целью: обучения является освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету "Лечебная физическая культура" должны решаться следующие основные.

Задачи:

- всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

На занятиях лечебной физической культурой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами коррекционной деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ЛФК:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);
- упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы;
- подвижные игры.

Предмет «ЛФК» является дополнительным занятием физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование гармоничной культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, разностороннюю подготовленность.

Занятия ЛФК должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития 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 моторика. 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.

Программа реализуется на основе программы обучения детей с умственной отсталостью В.В. Воронковой 1-4 классы – издательство «Просвещение» 2004г.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Федеральный государственный образовательный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант 1) предусматривает обязательное внеурочное изучение предмета коррекционно-развивающей области «ЛФК» в объеме 1 час в неделю и 34 часа в год. На каждый раздел отводится определенное количество часов, указанных в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться), на незначительное количество часов, т.к. воспитанники представляют собой разнородную группу детей по сложности дефекта.

Коррекционная подготовка «ЛФК» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 ч в неделю (всего 143ч): в 1 классе — 35ч, во 2 классе — 36ч, в 3 классе – 36 ч, в 4 классе – 36ч.

4. Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

Освоение рабочей программы по предмету коррекционной подготовки «ЛФК» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов видуще место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходим

ых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся сумственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, его временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовности их применения. Предметные результаты обучающихся су

мственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня владения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствием достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по семи или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D образовательной программы.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

5. Содержание учебного предмета (курса).

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 физическими упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика начальных классов. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.

«Строевые упражнения» (2 часа). 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 вперёд), - с подскоком вверх.

«Специальные упражнения для формирования правильной осанки» (12 часов). 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» (12 часов). *В исходном положении стоя:* - приподнимание на носках вместе и попеременно; - пережат 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; - перебрасывание друг

другу мячей ногами. *В исходном положении лёжа*: - оттягивание носков; - стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднятие 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» (8 часов). 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).

Структурирование содержания 2 класса.

№	Наименование раздела	Количество часов
1.	Коррекционно-оздоровительные и профилактические игры	11
2.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2
3.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	6
4.	Гимнастика для глаз	3
5.	Упражнения на коррекцию осанки	4
6.	Упражнения на тренажерах	2
7.	Дыхательная гимнастика	2
8.	Упражнения на расслабления мышц	2
9.	Пальчиковая гимнастика	3

Всего: 36 часов

Структурирование содержания 4 класса.

№	Наименование раздела	Количество часов
1.	Коррекционно-оздоровительные и профилактические игры	6
2.	Упражнения для мелкой моторики рук	2
3.	Пальчиковая гимнастика	2
4.	Упражнения с мячами	4
5.	Профилактика плоскостопия	2
6.	Дыхательная гимнастика	3
7.	Упражнения на тренажерах	4
8.	Упражнения на расслабление мышц	2
9.	Солнечные, воздушные ванны. Закаливающие процедуры.	2
10.	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата	2
11.	Упражнения на развитие равновесия, координации движения	2

12.	Упражнения на формирование правильной осанки	2
13.	Гимнастика для глаз	2
14.	Упражнения для укрепления сводов стопы	2

Всего: 36 часов

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 2 класса.

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения
I-четверть			
1,2,3	Коррекционно-оздоровительные игры	3	
5,6,7	Пальчиковая гимнастика	3	
8,9,	Гимнастика для глаз	2	
II-четверть			
10	Гимнастика для глаз	1	
11,12,13	Профилактика плоскостопия	3	
14,15	Упражнения на коррекцию осанки	2	
III-четверть			
17,18	Игры и упражнения для моторики рук	2	
19,20	Упражнения на тренажерах	2	
21,22	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	
23	Игры и игровые упражнения на внимание	1	
24,25	Дыхательная гимнастика	2	
26,27	Упражнения на расслабления мышц	2	
IV-четверть			
28,29,30,31	Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения	4	
32,33,34	Профилактика плоскостопия	3	
35	Упражнения на коррекцию осанки	2	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 4 класса.

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Дата
I-четверть			
1	Коррекционно-оздоровительные игры	1	
2	Коррекционно-профилактические игры	1	
3	Коррекционно-профилактические игры на коррекцию дефектов осанки	1	
4	Коррекционно-профилактические игры на коррекцию плоскостопия	1	
5	Коррекционно-профилактические игры на коррекцию нарушения зрения	1	
6	Упражнения для мелкой моторики рук	1	
7	Пальчиковая гимнастика	1	
8	Упражнения с мячами, игровые упражнения для моторики рук	1	
II-четверть			
9	Упражнения с малыми мячами	1	
10	Упражнения с мячами массажерами	1	
11	Игры с мячами на ориентировку в пространстве	1	
12	Профилактика плоскостопия	1	
13	Дыхательная гимнастика	1	
14	Упражнения на тренажерах	1	

III-четверть			
15,16	Упражнения на расслабление мышц	2	
17,18	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата	2	
19,20	Упражнения на развитие равновесия, координации движения	2	
21,22	Упражнения на формирование правильной осанки	2	
23,24	Гимнастика для глаз	2	
25	Упражнения для укрепления сводов стопы	1	
IV-четверть			
26	Упражнения для укрепления сводов стопы	1	
27	Дыхательная гимнастика по В. Стрельниковой	1	
28,29	Упражнения на тренажерах	2	
30	Пальчиковая гимнастика	1	
31,32	Солнечные, воздушные ванны. Закаливающие процедуры.	2	
33,34	Упражнения на тренажерах	2	

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Описание материально-технического обеспечения.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Сухой бассейн с шарами
2	Мат
3	Коврики массажные
4	Мягкий туннель
5	Набивные мячи
6	Гимнастические палки
7	Мягкие модули
8	Скакалки
9	Гимнастические скамейки

Описание учебно-методического обеспечения.

- Воронкова В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.
- Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
- Чизбру М., «Йога для ваших детей». – Попурри, 2008г.
- Чен Э., «Метод «сиамских близнецов» при обучении детей с двигательными расстройствами». – Инкам, 2005г.