АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Школа № 107»

Рабочая программа

(приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью)

вариант I

Наименование курса **Лечебная физическая культура**

Классы 2 класс

Разработана на основе Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга, под редакцией доцента А.А.Хилько,2010 г.

Соответствует Требованиям Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Нижний Новгород

2017

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	стр.3
2.	Общая характеристика учебного предмета	стр.3
3.	Описание места учебного предмета в учебном плане	стр.5
4.	Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	стр.6
5.	Основное содержание учебного предмета	стр.9
6.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	стр.11
7.	Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	стр.12

Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами факультативного курса в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физическая культура», который определен стандартом.

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга, под редакцией доцента А.А.Хилько, 2010 г.

Цель: Повышение функциональных возможностей организма путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов опорно-двигательного аппарата

Задачи:

- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать координацию движений и активизировать защитные силы организма.

Общая характеристика курса «Лечебная физическая культура»

Занятия по лечебной физической культуре проводятся на основании медицинских рекомендаций и заявлений родителей в форме групповых занятий.

На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

<u>Положительными особенностями лечебных упражнений являются:</u>

1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;

2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);

3) возможность длительного применения;

4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;

5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо учесть особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

В программу включены следующие разделы:

- корригирующие упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
-упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост;
- дыхательные упражнения.

Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются гимнастические палки, набивные мячи, мячи большого диаметра, мешочки с песком и др.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

- Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.
- Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

- Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Занятия по лечебной физической физкультуре входят в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений и проводятся в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

Личностные и предметные результаты
освоения курса «Лечебная физическая культура»

2 класс

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

В п. 4.2. Стандарта дан перечень **личностных результатов**:

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.

Предметные результаты
2 класс

Знать: построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две.
Уметь: технически верно 4-5 раз повторить за учителем любое из упражнений (всех 7-ми разделов) с наименьшей степенью сложности, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

Минимальный уровень:
- построение и равнение в шеренге,
- технически верно 4-5 раз повторить за учителем любое из упражнений (всех 7-ми разделов) с наименьшей степенью сложности.

Достаточный уровень:
- построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две.
- технически верно 4-5 раз повторить за учителем любое из упражнений (всех 7-ми разделов) с наименьшей степенью сложности, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

Формы и методы контроля к знаниям и умениям учащихся

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество
выполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Виды контроля

Педагогический контроль - полагает основным решение педагогических задач – воспитательно-образовательных. Это означает, что объектом внимания преподавателя и непосредственно самого занимающегося является формирование у последнего устойчивых основ знаний, умений и навыков по физической культуре личности на базе надежного фундамента нравственности.

Врачебный контроль - за занимающимися физической культурой осуществляется медицинским работником школы.

Гигиенический контроль - заключается в гигиеническом нормировании: физических нагрузок, режима труда и отдыха, закаливания, средств восстановления мест и условий занятий, спортивной одежды и обуви др.

Отметки по курсу не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Уровень	**Критерии оценивания**
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Промежуточная аттестация по данному курсу проводится индивидуально в форме зачета.

Основное содержание курса «Лечебная физическая культура»

Упражнения, являющиеся основой занятий, состоят из 7 разделов:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».
- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

2 класс

Основы знаний.

Понятие направляющий, чередование вдоха и выдоха при выполнении упражнений Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, равнение по носкам в шеренге. Приветствие, расчет на первый, второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим размыканием на вытянутые руки вперед и в стороны.

Вводная часть занятия.

1. Корригирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: вперед, вверх, на пояс, переплетенные пальцы, ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балеринка.

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения с соблюдением ритма.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

а) ходьба на носках, пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам;

б) упражнения на шведской стенке. Лазание вверх и вниз приставными шагами.

4. Упражнения с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) с соблюдением ритма по примеру учителя, назначенного учителем ведущего.

<u>Основная часть занятия.</u>

Проводится в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Количество упражнений, входящих в эту часть, не превышает 8,9-ти.

1. Корригирующие упражнения. Выполнение упражнения «Месяц».
2. Дыхательные упражнения: простейшие приемы дыхательной гимнастики : на каждый шаг на месте с поворотом головы показать, как принюхивается лисичка, идущая по следу по примеру учителя.
3. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя упражнения из разделов 1-6, выполняемые по примеру и с помощью учителя (1,2 четверти), без помощи учителя (4 четверть).
4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя (1четверть), без помощи учителя (2-4 четверти).
5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя (1четверть), без помощи учителя (2-4 четверти).

<u>Заключительная часть занятия.</u>

1. Игры.
2. Раскачивание в висе с толчками ногами с помощью учителя (1четверть), без помощи учителя (2-4 четверти).
3. Вис на шведской стенке из положения стоя лицом к снаряду на половине высоты.
4. Опрос самочувствия. Пульсометрия.

Тематическое планирование по лечебной физической культуре
2 класс

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности в зале. Правила поведения на занятиях, форма одежды. Контрольные замеры.	1ч
2.	Понятие направляющий, чередование вдоха и выдоха при ходьбе в колонне.	1ч
3.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба с мешочком на голове без помощи учителя.	1ч
4.	Построение в шеренгу по два. Ходьба с поворотами по ориентирам.	1ч
5.	Построение в шеренге по одному, размыкание. Ходьба на пятках, носках, внутренней и внешней стороне стопы.	1ч
6.	Построение в две шеренги, размыкание. Упражнения с гимнастической палкой по примеру учителя.	1ч
7.	Основная стойка с различным положением рук. Упражнения на равновесие.	1ч
8.	Упражнения для укрепления свода стопы.	1ч
9.	Упражнения на расслабление мышц.	1ч
10.	Стойка «Балеринка» и «Медвежонок». Ходьба с соблюдением ритма и осанки.	1ч
11.	Лазание по гимнастической скамейке. Упражнения из раздела 1.	1ч
12.	Упражнения с гимнастической палкой без показа учителя. Упражнения из раздела 1	1ч
13.	Коррегирующее упражнение «Месяц». Дыхательные упражнения (сюжет). Упражнения из раздела 2.	1ч
14.	Игры для развития пространственной ориентировки. Упражнения из раздела 2	1ч
15.	Коррегирующие упражнения. Упражнения из раздела 2.	1ч
16.	Дыхательные упражнения. Упражнения из раздела 3.	1ч
17.	Разучивание комплекса упражнений на фитболах. Упражнения из раздела 3	1ч
18.	Повороты. Упражнения из раздела 3	1ч

19.	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения из раздела 4.	1ч
20.	Упражнения для укрепления мышц спины.	1ч
21.	Упражнения качания с толчком ног. Упражнения из раздела 4.	1ч
22.	Упражнение на растяжение на фитболах. Упражнения из раздела 4.	1ч
23.	Ходьба с мешочком на голове. Упражнения их раздела 5.	1ч
24.	Ходьба на носках, пятках, сторонах стопы. Упражнения из раздела 5.	1ч
25.	Дыхательные упражнения. Упражнения из раздела 5.	1ч
26.	Упражнения без предметов на все группы мышц. Упражнения из раздела 7.	1ч
27.	Упражнения из раздела 6 и 7.	1ч
28.	Упражнения из раздела 6 и 7.	1ч
29.	Построение, перестроения, повороты без помощи учителя. Качания в висе с помощью учителя.	1ч
30.	Упражнения для укрепления мышц спины. Качание в висе без помощи учителя.	1ч
31.	Упражнения для укрепления стопы. Упражнение: вис на шведской стенке.	1ч
32.	Упражнения для укрепления стопы. Упражнение: вис на шведской стенке.	1ч
33.	Выполнение упражнений в форме сюжета сказки (под музыку).	1ч
34.	Контрольные замеры.	1ч

Материально-техническое обеспечение рабочей программы

1	Магнитофон	1
2	Зеркальная стенка	1
3	Гимнастические палки	6
4	Мешочки с песком (0.5-1 .0 кг)	6
5	Набор мелких предметов (кубики, мозаика и т.д. для разработки движений в пальцах кисти)	1

6	Надувные мячи и игрушки	6
7	Коврики массажные со следочками	4
8	Коврики индивидуальные	6
9	Велотренажер	2
10	Тредмил (бегущая дорожка)	1
11	Шары большого диаметра	6
12	Степы	8
13	Модули (объёмные)	8