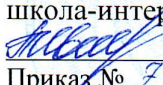


ГКОУ «Плоскошская специальная школа – интернат»

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
Протокол № 1
от «25» 08 2023г.

Согласовано
на заседании
Методического совета
Протокол №. 1
от «28» 08 2023г.

Утверждаю
Директор ГКОУ
«Плоскошская специальная
школа-интернат»
 /Балакирев.В.В./
Приказ № 74
от «31» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

К АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

1,3,4 КЛАССЫ

Составитель:
Балакирев Владислав Владимирович

п. Плоскошь, 2023г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности ЛФК разработана на основе нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
2. Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930)
3. Адаптированной общеобразовательной программы для умственно отсталых детей.
4. Устава ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
5. Положения о рабочей программе педагога ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28

Рабочая программа направлена на социализацию ученика в обществе, формирование физических способностей ребенка.

Цели программы:

- коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;
- повышение адаптации организма к неблагоприятным условиям жизни.

Задачи:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля над физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека.

Занятия направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Каждое занятие строится в виде групповой и индивидуальной работы. Группы комплектуются с учётом однородности психофизических нарушений.

Индивидуальные занятия направлены на совершенствование таких умений обучающихся как умение выбирать правильный ответ, на развитие пространственно-временных представлений, совершенствование предметных умений, на работу по ликвидации пробелов в знаниях. Частота обращения к тому или иному виду заданий диктуется типичными для класса трудностями и индивидуальными потребностями умственно отсталых школьников. Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

В процессе оздоровления у учащихся необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях. Важно также постоянно стимулировать у детей развитие навыков личной гигиены.

Общая характеристика курса

Лечебная физкультура – модифицированная комплексная четырёхгодичная программа, которая способствует укреплению здоровья и предназначена для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми 1-4-х классов с лёгкой степенью умственной отсталости, направленная на коррекцию и компенсацию нарушений физического развития, на формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

Проблема укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности – одна из самых актуальных для школьного обучения, поскольку занятия лечебной физкультурой способствуют укреплению здоровья, улучшению соматического состояния учащихся.

Новизна программы «Лечебная физкультура» заключается в том, что ориентируясь на детей младшего школьного возраста и, в соответствии с медицинскими данными о состоянии здоровья учащихся, включает в календарно-тематический план образовательной области не только упражнения для коррекции осанки, плоскостопия, но и упражнения для кистей рук и пояса верхних конечностей; упражнения для коррекции ходьбы и бега, ползание и лазание, дыхательные упражнения, которые выполняются на тренажерах.

Программа учебного курса рассчитана на четыре года и строится на следующих принципах:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Рабочая программа составлена с учетом особенностей и возможностей овладения учащимися с интеллектуальными нарушениями учебного материала. В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Программа в целом определяет оптимальный объём знаний и умений по адаптивной физической культуре, который доступен большинству учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации

Программа предусматривает следующее количество часов

1 класс 1 час в неделю -33 учебных недели- всего 33 часа

3,4 классы 1 час в неделю – 34 учебных недели – всего 34 часа

Место курса в учебном плане

Курс «ЛФК» относится к курсам внеурочной деятельности и рассчитан на четыре года изучения в начальной школе.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ЛФК»

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью:

воспитательных результатов:

первый уровень результатов - приобретение обучающимися с умственной отсталостью социальных знаний о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.;

второй уровень результатов - получение опыта переживания и позитивного отношения к результатам своего труда, позитивное отношение к результатам других детей, первое практическое подтверждение приобретённых знаний;

третий уровень результатов - получение обучающимися с умственной отсталостью начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения, эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Базовые учебные действия

Регулятивные УД:

- умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- 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 УД:

- умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать;

Коммуникативные УД:

- 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 со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по лечебной физической культуре с целевой направленностью на коррекцию здоровья ;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о лечебной физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных

физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по лечебной физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

№	Наименование раздела	Количество часов
1.	Упражнения для коррекции правильной осанки	6
2.	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата..	4
3.	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	5
4.	Упражнения для мышц живота..	5
5.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	10
6.	Упражнения для моторной неловкости	4

4. Тематическое планирование.

1 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Упражнения для коррекции правильной осанки	6
1.	Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!».	1
2.	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	1
3.	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Мяч соседу»	1
4.	Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак».	1
5.	Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».	1
6.	Ходьба с мешочком на голове	1

	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата	4
7.	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой».	1
8.	Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом».	1
9.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание и пере лазание.	1
10.	Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках».	1
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	5
11.	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.	1
12.	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.	1
13.	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения..	1
14.	Принятие и.п. рук с закрытыми глазами.	1
15.	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1
	Упражнения для укрепления мышц живота.	5
16.	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1
17.	Подъем туловища с помощью партнера.	1
18.	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....	1
19.	Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».	1
20.	Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».	1
	Упражнения для профилактики плоскостопия.	5
21.	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.	1
22.	Ходьба на пятках, носках.	1
23.	Ходьба по тактильной дорожке	1
24.	Катание мячей.	1
	Упражнения для моторики неловкости.	9
25.	Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.	1
26.	Упражнения в парах. Игра «Ручеек»	1
27.	Упражнения на фитболах	1
28.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».	1
29.	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»	1
30.	Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву».	1
31.	Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу».	1
32.	Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет».	1
33.	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.	1

3,4 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Упражнения для коррекции правильной осанки	6
1.	Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!».	1
2.	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	1
3.	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Мяч соседу»	1
4.	Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак».	1

5.	Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».	1
6.	Ходьба с мешочком на голове	1
	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата	4
7.	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой».	1
8.	Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом».	1
9.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание и пере лазание.	1
10.	Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках».	1
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	5
11.	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.	1
12.	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.	1
13.	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения..	1
14.	Принятие и.п. рук с закрытыми глазами.	1
15.	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1
	Упражнения для укрепления мышц живота.	5
16.	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1
17.	Подъем туловища с помощью партнера.	1
18.	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....	1
19.	Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».	1
20.	Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».	1
	Упражнения для профилактики плоскостопия.	5
21.	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.	1
22.	Ходьба на пятках, носках.	1
23.	Ходьба по тактильной дорожке	
24.	Катание мячей.	1
	Упражнения для моторики неловкости.	9
25.	Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.	1
26.	Упражнения в парах. Игра «Ручеек»	1
27.	Упражнения на фитболах	1
28.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».	1
29.	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»	1
30.	Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву».	1
31.	Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу».	1
32.	Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет».	1
33-34	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.	2

4. Учебно-методическое обеспечение.

1. С.П. Евсеев «Технология физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физкультуре». – М., «Спорт», 2004 г.

2. И.П. Лебедева «Лечебная физкультура в системе реабилитации». – М., «Медицина», 1995 г.
3. Е.С. Черник Учебное пособие «Физкультура во вспомогательной школе». – М., «Спорт», 1997 г.
4. Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М., «Вако», 2004г,
5. О.А. Степанова « Игра и оздоровительная работа в начальной школе».- М., «Творческий центр», 2003г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. https://xn--jlahfl.xn--plai/library/programma_vneurochnoj_deyatelnosti_azbuka_zdorovya_182908.html
2. <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2017/01/24/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-v-5>
3. <https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2016/09/21/vneurochnaya-deyatelnost-rabochaya-programma-azbuka-zdorovya>
4. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-azbuka-zdorovya-klass-493463.html>