

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»
Боханского района, Иркутской области

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
 Я.С. Бандурист
25.08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Каменская СОШ»
 Ю.А. Ребзон
Приказ № 899
25.08 2020 г.



Рабочая программа
коррекционного курса «ЛФК»
для обучающихся 6 класса
с легкой умственной отсталостью
на 2020-2021 учебный год

Учителя физической культуры
Носарева Юрия Алексеевича (1 квалификационная категория)

2020 г.

Рабочая программа по лечебной физкультуре для 6 класса

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Лечебная физкультура» для 6 класса (обучающиеся с легкой умственной отсталостью) составлена на основании:

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В2 сб./Под ред. В.В. Воронковой. – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Сб.1. – 232с.

2. Учебного плана МБОУ «Каменская СОШ» на 2020-2021 уч. год.

Нормативно- правовой и документальной основой программы коррекционной работы с обучающимися с ОВЗ являются:

• Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 .

• Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

2. Общая характеристика коррекционного курса.

Программа по «ЛФК» разработана для детей с легкой умственной отсталостью. В анамнезе таких детей часто отмечаются задержки в формировании и развитии двигательных функций, нарушения развития статической и динамической координации движений, нарушения равновесия, мелкой моторики, нарушение осанки, деформация стопы, нарушения в развитии грудной клетки, кривошея и др. Занятия ЛФК способствуют стабилизации, коррекции вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждению их возможного прогрессирования.

Цель программы:

Овладение учащимися основ лечебной физкультуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Стабилизация, коррекция вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждение их возможного прогрессирования.

Задачи программы:

- формировать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- развивать физические качества (координационные способности, гибкость, силу, точность движений), а так же общую и мелкую моторику;
- развивать способность к пространственной ориентировке;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма;
- способствовать профилактике соматических нарушений;
- способствовать активизации дыхательной системы, ССС, сенсорных функций;
- способствовать формированию правильной осанки;
- корригировать поведение, эмоционально – волевую сферу, средствами физических упражнений;
- корригировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;
- корригировать зрительного, тактильного, слухового восприятия учебного материала в процессе занятий лечебной физкультурой;
- воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать в детях чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитывать преодоление страха высоты, пространства, скованности движения;

- формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

3. Место коррекционного курса в учебном плане образовательной организации.

Программа по «ЛФК» для учащихся с ОВЗ рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

4. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения коррекционного курса.

Учащиеся должны знать:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О правилах составления комплексов утренней зарядки;
- О правилах поведения в тренажёрном зале;
- О правилах подготовки мест для самостоятельного проведения лечебно-оздоровительных занятий.

уметь:

- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- Выполнять комплексы дыхательных упражнений;

5. Содержание коррекционного курса.

Преимущественной направленностью данной программы является профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания

Программа по ЛФК состоит из 4 разделов.

Раздел 1. Диагностическое обследование. В начале учебного года проводится диагностическое обследование учащихся по медицинским картам, с целью отбора учащихся и формирования групп для занятий ЛФК. С учащимися, сформированными в группы, проводится тестирование на оценку функционального состояния опорно – двигательного аппарата и показателей физического развития.

Раздел 2. Основы знаний.

Данный раздел содержит теоретические сведения, необходимые для занятий ЛФК.

Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений.

Данный раздел изучает основные исходные положения тела при выполнении физических упражнений на уроке ЛФК.

Раздел 4. Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Периодичность занятий ЛФК 1 раз в неделю, продолжительность занятия 15-20 минут.

Занятия по ЛФК проводятся с использованием различного оборудования и инвентаря (массажные мячики, кольца, диски, кочки, гимнастические палки, обручи).

Комплексы физических упражнений составлены в игровой форме, с целью мотивации учащихся к занятиям ЛФК. На уроках используется музыкальное сопровождение.

Программа «ЛФК» составлена с учётом основных педагогических принципов работы с детьми, имеющие нарушения в развитии:

1. Принцип диагностирования (с учётом сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний).

2. Принцип дифференциации и индивидуализации (с одной стороны, объединение детей в относительно однородные группы т. е. по возрасту, с другой стороны индивидуальная работа с каждым ребёнком с учётом его индивидуальных особенностей, возможностей и сопутствующих заболеваний).

3. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий (педагогические воздействия направлены на коррекцию сопутствующих заболеваний и активное развитие познавательной деятельности, речи).

4. Принцип учёта возрастных особенностей (ориентирована на «зону ближайшего развития» как на зону потенциальных возможностей).

5. Принцип адекватности педагогических возможностей (постановка коррекционных задач, выбор средств, методов, методических приёмов ЛФК соответствует функциональному состоянию ребёнка и его особенностям).

6. Принцип оптимальности педагогических воздействий (нагрузка не превышает допустимые величины и соответствует оптимальным реакциям организма).

7. Принцип вариативности педагогических воздействий (использование многообразия не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способы регулирования эмоционального состояния, воздействия на речь, подвижные игры с речетативами, мелкую моторику (пальчиковые игры).

Оценка достижений.

Занятия по ЛФК по 5 балльной системе не оцениваются. В конце года проводится сравнительный анализ результатов тестирования учащихся на начало и конец учебного года (оценка функционального состояния мышечного корсета, оценка функционального состояния позвоночника, оценка функционального состояния кардиореспираторной системы, оценка знаний параметров правильной осанки).

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Тема урока	Кол ичес тво часо в	дата		коррек тировк а	Основные виды учебной деятельност и
			По плану	По факту		
1- Четверть- 9 ч						
Раздел 1. Диагностическое обследование.						
1	Оценка функционального состояния мышечного корсета. Оценка силовой выносливости мышц спины. Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса.	1				Выполнение упражнений
2	Оценка функционального состояния позвоночника. Определение общей активной гибкости позвоночника.	1				Выполнение упражнений

3	Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы (Проба Штанге)	1				Выполнение упражнений
4	Оценка знаний положения правильной осанки. Учащийся показывает у стенки положение правильной осанки.	1				Выполнение упражнений
Раздел 2. Основы знаний.						
5	Правила ортопедического режима в школе и дома.	1				Выполнение упражнений
6	Преимущество здорового образа жизни.	1				
7	Самоконтроль при занятии физическими упражнениями.	1				
8	Типы дыхания. Профилактика простудных заболеваний.	1				Выполнение упражнений
9	Значение физических упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
2-Четверть- 7 ч						
Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений:						
10	Повторение исходных положений тела и основных положений и движений при выполнении физических упражнений;	1				Выполнение упражнений
11	Повторение исходных положений тела и основных положений и движений при выполнении физических упражнений;	1				Выполнение упражнений
Раздел 4. Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки .						
12	Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков	1				Выполнение упражнений
13	Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:	1				Выполнение упражнений
14	Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:	1				Выполнение упражнений
15	Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков.	1				Выполнение упражнений
16	Развитие координационных способностей.	1				Выполнение упражнений
3-Четверть- 10 ч						
17	Развитие координационных способностей.	1				Выполнение упражнений

18	Развитие координационных способностей.	1				Выполнение упражнений
19	Дыхательные упражнения.	1				Выполнение упражнений
20	Дыхательные упражнения.	1				Выполнение упражнений
21	Дыхательные упражнения.	1				Выполнение упражнений
22	Общеразвивающие упражнения типа «зарядки».	1				Выполнение упражнений
23	Общеразвивающие упражнения типа «зарядки».	1				Выполнение упражнений
24	Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка формирования правильной осанки у стенки.	1				Выполнение упражнений
25	Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка формирования правильной осанки у стенки.	1				Выполнение упражнений
26	Упражнения, направленные на формирование и укрепление мышечного корсета с мячом.	1				Выполнение упражнений
4-Четверть- 8 ч						
27	Упражнения, направленные на формирование и укрепление мышечного корсета с мячом.	1				Выполнение упражнений
28	Упражнения, направленные на расслабление мышц.	1				Выполнение упражнений
29	Упражнения, направленные на расслабление мышц.	1				Выполнение упражнений
30	Упражнения, направленные на самовытяжение и растяжение позвоночника.	1				Выполнение упражнений
31	Упражнения, направленные на самовытяжение и растяжение позвоночника.	1				Выполнение упражнений
32	Гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.	1				Выполнение упражнений
33	Гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.	1				Выполнение упражнений
34	Подвижная игра, направленная на формирование и закрепление навыка правильной осанки.	1				Игра

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Инвентарь и оборудование

1. Мячи.
3. Гимнастические обручи.
4. Гимнастические скамейки.
5. Свисток.
6. Мягкие модули.
7. Велотренажер.
8. Скакалки.
9. Шведская стенка.
10. Настенный тренажер.