

РАССМОТРЕНО

на заседании МЦ учителей
коррекционно-развивающего
обучения протокол № 1
от «25» августа 2022г.


Руководитель МЦ

 Н.М.Васильева

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического
совета школы
протокол № 1
от «26» августа 2022г.

Руководитель методсовета

 Я.А.Андриевских

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 156

от «29» августа 2022г.

директор школы

 О.С.Казакова



**Адаптированная рабочая программа
по курсу
Коррекционно-развивающей области
Лечебная физическая культура
На 2022-23уч.год**

**Составила: Васильева Н М
Учитель класса коррекции высшая
категория**

2022г

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Место учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Система оценки достижения планируемых результатов
7. Тематическое планирование
8. Описание материально-технического обеспечения

1. Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно – правовых документов:

1. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.
3. Учебный план МКОУ ЮСОШ
4. Программа курса «Лечебная физкультура» для 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида под редакцией Л.И. Селезневой

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ЛФК:

1. Учебные:

- обучение основам лечебной физкультуры;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- обучение необходимым видам дыхательных упражнений;
- увеличение жизненной емкости легких.

2. Коррекционные:

- создание мышечного корсета;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- замедление процесса прогрессирования заболевания;
- стабилизация искривления позвоночника;
- уменьшение дуги сколиоза.

3. Валеолого-психологические:

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- создание оптимальных условий для лечения и оздоровления своего организма;
- развитие волевых качеств;
- создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы для лечения заболевания.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому на занятиях ЛФК осуществляется связь обучения по предмету с практикой: происходит коррекция и развитие познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитание трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль. Физические упражнения являются действенным средством лечения, предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, сколиозов, что способствует дальнейшей социальной адаптации детей с ОВЗ.

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 тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

Основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МКОУ ЮСОШ рассчитана на 34 часа в год (исходя из 34 учебных недель в году), 1 час в неделю. Начало учебного года – 1 сентября. Учебный год строиться по четвертям.

4.Планируемые результаты освоения обучающимися элективного курса «Лечебная физкультура»

Освоение рабочей программы по предмету коррекционной подготовки

«ЛФК» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. 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 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 и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие 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 разных 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, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной 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 овладения 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. Отсутствие 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 всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D образовательной программы.

Содержание программы (34 часа).

Основы знаний.

Значение ЛФК для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук.

Движения под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) (1 четверть). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим (2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на тренажерах: «Массажер стоп» - бег, «Качели» - вращение грузов стопами ног к себе и от себя из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, нош) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

Основная часть занятия.

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений - 9-10.

1. Корректирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета (1, 2 четверти).

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти)

4. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).

5. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти)

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажере «Качели» (2, 4 четверти).

2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом (1, 2, 3, 4 четверти),

Основы знаний:

Травмы во время занятий и их предупреждение.

Вводная часть занятия.

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2мин
3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

Основная часть занятия.

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».

Календарно-тематическое планирование (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности
			план	факт	
I четверть – 8ч					
1	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
2	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
3	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
4	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
5	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
6	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
8	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
2 четверть-					
9	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно.

					Игровая деятельность.
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
12	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
13	Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
14	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
15	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
16.	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
3 четверть -11ч					
17	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Корректирующие упражнения.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
18	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
20	Дыхательные упражнения. Упражнения для	1			Слушание объяснения учителя.

	профилактики плоскостопия.				Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
21	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
22	Дыхательные упражнения. Занятие на тренажерах.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
23	Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
25	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
26	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
27	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
4 четверть -7ч					
28	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
29	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
30	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.

31	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
33	Промежуточная аттестация: урок-концерт.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.
34	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			Слушание объяснения учителя. Выполнение упражнений по образцу и самостоятельно. Игровая деятельность.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Персональный компьютер;

Магнитофон;

Электронные ресурсы:

1. М.Г. Нефедова «Лого игры». (Интерактивное пособие). Издательство «Экзамен», Москва 2017 г. .

2.М.Г. Нефедова «Лого ритмика». (Интерактивное пособие). Издательство «Экзамен», Москва 2014 г. .

Дополнительная литература:

«Шипим, свистим, рычим»

С.В. Ковалёва, С.В. Шпак, Т.Л.Тимофеева. Обучение и воспитание детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью