

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение
«Обвинская коррекционная школа-интернат»

Согласовано:

Зам. дир. поУВР _____/Шилоносова А.К./
« ____ » _____ 2022г.

Утверждаю:

Директор школы: _____/Филимонова Н.В./
« ____ » _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ЛФК
для обучающихся с умственной отсталостью, 2 вариант
(индивидуальные, групповые занятия)
на 2022-2023 учебный год

Программу разработала:
Югова О.А.,
учитель ЛФК

Обвинск 2022

Пояснительная записка

Программа по «ЛФК» разработана для детей со сложной структурой дефекта, обучающихся по программе «Особый ребенок» в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 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, и др. Занятия ЛФК способствуют стабилизации, коррекции вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждению их возможного прогрессирования.

Программа по «ЛФК» для учащихся со сложным дефектом рассчитана на 34 часа в год. Преимущественной направленностью данной программы является профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания.

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.

Образовательные задачи программы:

1. формировать знания, двигательные умения и навыки, необходимые для выполнений упражнений по лечебной физкультуре;
2. формировать двигательные умения и навыки прикладного характера;
3. обучать двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно – двигательной);

Развивающие задачи программы:

1. развивать физические качества (координационные способности, гибкость, силу, точность движений), а так же общую и мелкую моторику;
2. развивать навык ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно собственного тела);
3. развивать способность к пространственной ориентировке;

Оздоровительные задачи программы:

1. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма;
2. способствовать профилактике соматических нарушений;
3. способствовать активизации дыхательной системы, сенсорных функций;
4. способствовать формированию правильной осанки;

Коррекционные задачи программы:

1. корректировать нарушения дыхательной системы;
2. корректировать общую и мелкую моторику;
3. корректировать поведение, эмоционально – волевую сферу, средствами физических упражнений;
4. корректировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;
5. корректировать зрительного, тактильного, слухового восприятия учебного материала в процессе занятий лечебной физкультурой;
6. корректировать нарушения опорно – двигательного аппарата;

Воспитательные задачи:

1. воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
2. воспитывать в детях чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
3. воспитывать преодоление страха высоты, пространства, скованности движения;
4. формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Программа по ЛФК состоит из 7 разделов:

Раздел 1. Основы знаний.

Данный раздел содержит теоретические сведения, необходимые для занятий ЛФК.

Раздел 2. 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 3. 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.

Раздел 4. Профилактика нарушений 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 укрепления мышечного корсета и профилактику нарушений осанки.

Раздел 5. Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний.

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 изменение типа дыхания, восстановление и коррекцию дыхания и профилактику простудных заболеваний

Раздел 6. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия.

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 сводов стопы, их опороспособности, укрепления мышц стопы и профилактику нарушений осанки.

В каждый комплекс включены так же упражнения, направленные на развитие способности к самопроизвольному расслаблению, гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, дыхательная, слуховая, мимическая), кинезиологические упражнения по выбору учителя, массаж по выбору учителя.

Раздел 7. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.

Периодичность занятий ЛФК 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Урок по ЛФК имеет определённую структуру:

1. вводная часть (организация учащихся к проведению урока);
2. подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения);
3. основная часть (направлена на решение поставленных задач);
4. заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итогов урока).

Занятия по ЛФК проводятся с использованием различного оборудования и инвентаря (массажные мячики, 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).

Учебно – тематический план на 2022-2023 учебный год

Количество часов за год: 68

Количество часов в неделю: 2

№ п/п	содержание	Кол. часов	Коррекционная направленность	примечание
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	Нагрузку повышать постепенно с целью хорошей адаптации к ней.	
2	Теоретические сведения (основы знаний)	3		
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	Начинать следует с простейших упражнений, а затем переходить к более сложным.	
2.2	Влияние питания на здоровье	1		
2.3	Гигиенические и этические нормы	1		
3	Общая физическая подготовка	10	Применять как статические, так и динамические упражнения. Выполнять только упражнения, не превышающие порога легкой боли.	
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	2		
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	2		
3.3	Упражнения для ног	2		
3.4	Упражнения для туловища	2		
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	2		
4	Специальная физическая подготовка	36	Применение подетально расчлененной подачи материала с демонстрацией отдельных элементов упражнений; В целях развития двигательной сферы большое внимание уделяется совершенствованию координации и переключению с одного движения на другое с постепенным усложнением заданий, переход к новым упражнениям только при четком выполнении ранее разученных;	
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	8		
4.2	Укрепление мышечного корсета	8		
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	8		
4.4	Упражнения на равновесие	4		
4.5	Упражнения на гибкость	6		
4.6	Акробатические упражнения	2		
5	Дыхательные упражнения	5		
6	Упражнения на расслабление	4		
7	Самоконтроль и психорегуляция	4	Ввиду повышенной утомленности детей чередование статических и динамических упражнений;	
8	Самомассаж и взаимомассаж	4		
9	Контрольные испытания и показательные выступления	5	Показ упражнений всегда сочетается со словесным объяснением инструктора.	
9.1	Физкультурный праздник	2		
	Итого часов	68		

Планируемые результаты к уровню подготовки учащихся:

К концу года учащийся должен знать:

- правила ортопедического режима в школе и дома;
- принципы самоконтроля при занятии физическими упражнениями;
- преимущество здорового образа жизни, типы дыхания;
- доступные меры профилактики простудных заболеваний, нарушений осанки, плоскостопия;
- значение физических упражнений для профилактики плоскостопия.

К концу года учащийся должен уметь:

- показать правильную осанку у стенки без помощи учителя и проверить правильность показа позы правильной осанки у друга;
- построиться в колонну по одному с помощью учителя, равнение в затылок.
- построиться в одну шеренгу в нарисованных кружках, равнение по линии.
- выполнять команды по словесной инструкции «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»
- выполнять повороты направо, налево с указанием направления учителя; - размыкаться в шеренге на вытянутые руки;
- выполнять упражнения прикладного характера ходьба: в полуприседе, противоходом, по кругу, взявшись за руки, с захлестыванием голени;
- ходьба по разминочной дорожке: по канату, по массажным кочкам, по массажным полоскам, по массажным дискам, по ребристой доске;
- бег: медленный с переходом на быстрый, между булавами;
- прыжки на двух ногах, через препятствие, с ноги на ногу, с поворотом на 45 гр.
- выполнять упражнения с мячом, броски малого мяча в стену, сбивать мячом предметы, передавать большой мяч в шеренге из рук в руки;
- выполнять упражнений с гимнастической палкой;

- перешагивать через гимнастическую скамейку, переползать на четвереньках по гимнастической скамейке с захватом кистями рук краёв скамейки, перешагивать через препятствие высотой 15 – 20 см.
- выполнять общеразвивающие упражнения типа «зарядки» с предметом и без предмета;
- корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки:
- упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса;
- упражнения, направленные на развитие боковых мышц туловища;
- упражнения, направленные на развитие мышц спины;
- упражнения, направленные на расслабление мышц;
- упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка формирования правильной осанки;
- статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания: среднее грудное дыхание, диафрагмальное дыхание;
- специальные динамические дыхательные упражнения;
- специальные упражнения, направленные на формирование сводов стопы, их подвижности, опороспособности и укрепление мышц в различных исходных положениях с предметами и без предметов;
- упражнения, направленные на самовытяжение;
- выполнять массаж спины, направленный на снятие мышечного напряжения и профилактику нарушений осанки;
- выполнять гимнастику (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.
- играть в подвижные игры:
 - «Ходим в шляпах» - подвижная игра, направленная на формирование и закрепление навыка правильной осанки.
 - «Слушай внимательно» - подвижная игра, направленная на профилактику нарушений осанки;
 - «Подпрыгни и подуй на мячик» - подвижная игра, направленная на улучшение функции дыхания.

- «Спрячь платочек» - игра малой подвижности, направленная на укрепление мышц стопы и профилактику плоскостопия.
- «Письмо на ладони» - подвижная игра, направленная на развитие тактильной чувствительности ладоней, внимания, пространственных представлений.
- «Узнай друга» - подвижная игра, направленная на развитие внимания, слуховой и мышечной памяти, тактильного восприятия и мышления, развития мелкой моторики
- «Голуби» - подвижная игра, направленная на развитие навыка метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.
- «Что пропало» - подвижная игра, направленная на активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, пространственной ориентировки.

Расчёт часов по учебным четвертям

Четверть	Кол-во часов
I	18
II	14
III	20
IV	16
Год	68

Инвентарь и оборудование

1. Коврики для выполнения физических упражнений.
2. Массажные кочки.
3. Массажные мячи.
4. Массажные кольца.
5. Массажная дорожка.
6. Массажные диски.
7. Гимнастические палки.
8. Гимнастические обручи.
9. Гимнастические ленточки.

10. Гимнастические скамейки.

11. Кегли.

12. Резиновые мячи.

13. Свисток.

Список литературы

1. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адептивной физической культуре 1- 9 классы. – СПб.: Владос Северо – Запад, 2013.
 2. Башкирова Е.А. Костромина А.С. Левченко Е.В. Леонова Е.М. Методическое пособие Коррекционные программы. Осанка и плоскостопие. – М: 2009.
 3. Мозговой В.М., Дмитриев А.А., Самыличев А.С. Методические рекомендации по организации физического воспитания во вспомогательной школе. – М., 1986.
 4. Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 13 – изд. – М. : Просвещение, 2012.
 5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - СПб.: Речь, 2007.
- Соколова Н.Г. «Практическое руководство по детской ЛФК». 2007г.