

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 30 » августа 2019 г

Утверждено
Приказ № 139 от « 2 » сентября 2019 г



Директор школы

/ О.А. Богданова /

Адаптированная
рабочая программа
факультативного занятия
«Лечебная физкультура»

9 класс

Учитель первой
квалификационной категории:
Горбатова Елена Витальевна

2019 г

Пояснительная записка

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2001 г.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС (вариант 1);
- Утвержденного Учебного плана БУП на 2019 -2020 уч. год;
- Письма Минобрнауки России. От 28.10.2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 от 10.07.2015 N 26.

Программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стертые двигательные нарушения.

Цель программы: овладение обучающимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Задачи программы:

- Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- Дать обучающимся знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося;
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий;
- 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.

Содержание

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК, простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Дыхательные упражнения:

«Обнимаемая себя», «Насос», «Выпад, обнимаемая себя», диафрагмальное дыхание, упражнение «Волна», звуковое дыхание.

5. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

6. Развитие выносливости.

Бег средней интенсивности до 1,5 минуты, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

7. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

8. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку. Совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Развитие координации движений.

Упражнения на скоординированную работу туловища, рук, ног, головы. Упражнение «Запрещенное движение».

10. Подвижные игры.

Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

11. Упражнения на фитболах.

Для расслабления позвоночника - на спине; для равновесия сидя на мяче; для боковых мышц – перекаты.

12. Задания на дом.

Ежедневное выполнение 4 – 6 упражнений по выбору учителя ЛФК под контролем родителей.

Программа рассчитана на следующее количество часов с учетом проведения уроков 1 раз в неделю

Структура занятия

1. Вводная часть (5 минут). Организация класса. Настрой детей на занятия. Вспомнить, что изучали на прошлом уроке, и чем будем заниматься на этом. Строевые упражнения или упражнения на дыхание.

2. Подготовительная часть (5-7 минут). Различные физические упражнения развивающего характера: ходьба, бег, прыжки, перестроение.

3. Основная часть (25-30 минут). Изучается новый материал, совершенствуется пройденный. Упражнения, являющиеся основой занятий:

- укрепление мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад.
- укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.
- упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторон.
- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
- упражнения для развития стоп.
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
- упражнения на равновесие.
- подвижные и коррекционные игры.

4. Заключительная часть урока (5-7 минут). Упражнения на координацию, на равновесие, дыхательные упражнения, элементы массажа.

Программа рассчитана на проведения уроков 1 раз в неделю.

Примерное распределение учебного материала по триместрам

№ п/п	Раздел учебной программы	I триместр	II триместр	III триместр	Всего часов
1.	Основы знаний и умений	В	процессе	занятий	
2.	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	2	2	2	6
3.	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника Упражнения на фитболах	2	3	3	8
4.	Дыхательные упражнения: 1) упражнения для укрепления мышц диафрагмы 2) упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках 3) звуковое дыхание	В	процессе	занятий	
		В	процессе	занятий	
		В	процессе	занятий	
5.	Развитие выносливости: 1) общая выносливость 2) специальная выносливость	1	1	2	4
6.	Развитие силы: 1) динамическая сила 2) статическая сила 3) упражнения в парах, оказывая	В	процессе	Занятий	

	помощь и сопротивление друг другу				
7.	Развитие координации движений: 1) упражнения с предметами и без них 2) элементы художественной гимнастики	2	2	3	7
8.	Игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера 3) элементы спортивных игр	На На	каждом каждом	уроке уроке	
9.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1	1	1	3
11.	Профилактика плоскостопия	1	1	1	3
12.	Элементы самомассажа	1	1	1	3
13.	Проведение контрольных мероприятий: 1) тесты 2) педагогический контроль 3) самоконтроль (ведение дневников)	В	процессе	курса	
14.	Задания на дом	По	выбору	учителя ЛФК	
	Итого:	10	11	13	34

Планируемые результаты:

1. Знать гигиенические правила занятий физической культурой.
2. Знать и уметь выполнять команды на построение и перестроение.
3. Уметь сохранять правильную осанку в движении.
4. Технически верно повторить за учителем любое из упражнений с наименьшей степенью сложности.
5. Уметь сочетать дыхание с движением.
6. Уметь бросать и ловить мяч.
7. Уметь ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе.
8. Уметь выполнять изученные способы передвижения на уменьшенной и повышенной опоре.
9. Уметь лазать по гимнастической скамейке попеременным способом.
10. Уметь играть, соблюдая правила.
11. Знать названия изученных игр и правила их проведения.

Учебно-методический комплект:

Материально-техническое обеспечение: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные, фитболы), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

Учебно-методическое обеспечение: учебные программы, литература по курсу.

1. В.Л. Страковская. **300 подвижных игр для оздоровления детей.** «Новая школа» М. 1994 г.
2. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. **Лечебная физическая культура в детском возрасте.** – СПб.: Речь, 2007.
3. **Рабочая программа «Лечебная физическая культура».** Министерство общего и профессионального образования Свердловской области ГОУ СО для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии «Асбестская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5. Составитель: Кадыкова Т.М.
4. **Физическая реабилитация:** Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 608 с. (Высшее образование).
5. **Служба здоровья образовательного учреждения:** Методическое обеспечение деятельности специалистов: Сборник методических материалов / Служба здоровья образовательного учреждения: от замысла до реализации: Учебно-методический комплект / Под науч. ред. М.Г. Колесниковой. Вып. 2. – СПб.: СПбАППО, 2006. – 101с.
6. **Теория и организация адаптивной физической культуры:** учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
7. **Частные методики адаптивной физической культуры:** учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
8. **Федеральной программы «Дети России»,** Подпрограммы «Дети-инвалиды», Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», (рекомендованная Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга), С.-Петербург, «Образование», 1994 год.

Тематическое планирование.

№ п/п	<u>I триместр</u>	Кол-во часов	Дата проведения		
			по плану	по факту	
<u>Начальный период</u>		10ч			
Задачи: учить правильно сочетать дыхание с движением, формировать правильную осанку, развивать координацию движения.					
1	Правила поведения на занятиях. Знание анатомических частей тела. ОРУ без предметов.		1	02.09	
2	Понятия о пяти точках соприкосновения. Отход от стены с сохранением осанки. КУ «Контроль осанки».		1	09.09	
3	Совершенствование упражнений на принятия основных исходных положений: лежа на спине, животе и сидя на гимнастической скамейке.		1	16.09	
4	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса. Контроль за выполнением движений, постановкой стоп.		1	23.09	
5	Ходьба с заданием для рук. Бег в умеренном темпе в течении 1 мин. Контроль дыхания.		1	30.09	
6	Комплекс упражнений для мышц спины и брюшного пресса. Упражнение на самовытяжение «Потянись».		1	14.10	
7	Проверка осанки у зеркала. Ходьба: на месте, в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, с мешочком на голове.		1	21.10	
8	Комплекс с гимнастической палкой. Элементы самомассажа.		1	28.10	
9	Силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса. Специальные упражнения.		1	11.11	
10	КУ «Петушиный бой», «С кочки на кочку», «Ласточка».	1	11.11		
<u>II триместр</u>		11ч			
<u>Основной период</u>					
Задачи: формирование стереотипа правильной осанки, способствовать ликвидации мышечного дисбаланса, развивать гибкость мышц, учить правильно сочетать дыхание с движением, формировать правильную осанку, развивать координацию движения. Постепенное увеличение нагрузки на 1 – 2 упражнения.					
11	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Упражнение на расслабление с последовательностью сверху вниз.		1	25.11	
12	Ходьба с грузом на голове назад, вперед, в стороны. Упражнение в сопротивлении в парах.		1	02.12	
13	Комплекс упражнений у гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны.		1	09.12	
14	Тренировка зрительного анализатора. Комплекс с теннисным мячом.		1	16.12	
15	Укрепление мышечного корсета. КУ «Рыбка», «Лодочка», «Велосипед», «Воздушная лестница».		1	23.12	
16	Общая и специальная выносливость. Бег в медленном темпе 1,5 мин. КУ «Удержись».		1	13.01	
17	Комплекс упражнений в движении без предметов. Дыхательное упражнение «Насос».		1	20.01	

18	Построение и перестроение в ходьбе. Упражнения для боковых мышц туловища «Перекачивание бревен».	1	27.01	
19	Развитие силы. Переноска гимнастического оборудования. Упражнение на расслабление «Руки отдыхают».	1	03.02	
20	Специальные упражнения с элементами самомассажа: «Шея», «Запястье». Грудное и брюшное дыхание.	1	10.02	
21	Игровые упражнения: «Забрось мяч в кольцо», «Стоп, хлоп, раз».	1	10.02	
III триместр. <u>Заключительный период</u> Задачи: добиваться осевой коррекции и увеличение силовой выносливости нужных мышечных групп, уделить внимание упражнениям с отягощениями из различных ИП и в сопротивлении.				
		13ч		
22	Тренировка основных исходных положений и развитие мышечно-суставного чувства.	1	02.03	
23	Укрепление мышечного корсета при помощи ОРУ и специальных корригирующих упражнений.	1	16.03	
24	Комплекс упражнений в движении с мячом. КУ «Ловкие ноги».	1	23.03	
25	Специальные упражнения для развития гибкости позвоночника. Упражнения на самовытяжение.	1	30.03	
26	Развитие выносливости. Техника мягкого бега. Бег с изменением темпа и направления движения.	1	13.04	
27	Упражнение в равновесии с исключением зрительного анализатора «Цирковые артисты».	1	20.04	
28	Силовая тренировка. Комплекс упражнений с гантелями 350-500 гр.	1	20.04	
29	Комплекс дыхательной гимнастики с произношением гласных и согласных звуков на выдохе.	1	27.04	
30	ОРУ для различных мышечных групп с включением плавательных движений. Игра «Зайцы и моржи».	1	27.04	
31	«Полоса препятствий» - подлезание, ползание на четвереньках. Эстафета с элементами баскетбола.	1	18.05	
32	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Ходьба с остановкой – принятием правильной осанки.	1	18.05	
33	Упражнения для снятия напряжения мышц: «Тряпичная кукла», игра малой подвижности «Найди предмет».	1	25.05	
34	Силовая тренировка. Отжимание от гимнастической скамейки. ПИ «Парный волейбол».	1	25.05	
Итого:			34ч	