

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 31 » августа 2018 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 114 от « 3 » сентября 2018 г

Директор школы

 О.А. Богданова /



АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету лечебная физкультура

4 КЛАСС

Учитель первой
квалификационной категории:
Горбатова Елена Витальевна

2018 г

Пояснительная записка

Настоящая программа по курсу «Лечебная физическая культура» разработана на основе:

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (1-4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, М «Просвещение» 2001 г.,
2. 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.

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.

Организационная структура занятий: основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: велотренажер, беговая дорожка механическая, гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса.

- 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:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;

- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по элективному курсу «Лечебная физкультура» в 1-4 классах.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

- Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.

- Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

- Методы поощрения – акцентирование внимания обучающихся (ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен).

Используются ТСО.

Содержание курса «Лечебная физическая культура»

1-й год обучения.

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

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

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 0.5 - 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения.

6. Развитие силы.

Упражнение «вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней перекладине лицом к снаряду.

7. Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата».

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булавку» и др. Специального характера: «Так можно, так нельзя», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

2-й год обучения.

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на шведской стенке, лазание вверх и вниз приставными шагами.

4. Дыхательные упражнения:

«Обнимаю себя», «Насос», «Выпад, обнимаю себя», диафрагмальное дыхание, упражнение «Волна», звуковое дыхание.

5. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1 минута; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании.

6. Развитие силы.

Упражнение «вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней перекладине лицом к снаряду.

7. Развитие координации движений.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

8. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения для расслабления мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес». Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

10. Подвижные игры.

«Прыжки по кочкам», «Волк во рву», «Перестрелка», «Быстро на свои места».

3-й год обучения.

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

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

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой.

Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Дыхательные упражнения:

«Обнимаю себя», «Насос», «Выпад, обнимаю 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.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 1 минуты. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и

количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем удержания статических поз.

7. Развитие силы.

Упражнение «вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней перекладине лицом к снаряду.

8. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Развитие координации движений.

Ритмические шаги под музыку, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ловкие ноги», «Сидячий футбол».

10. Подвижные игры.

«Выполняй правильно», «Каток», «Перетягивание», «Вороны и воробьи», «Зайцы и морковь», «Уголки».

4-й год обучения.

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:

«Обнимаю себя», «Насос», «Выпад, обнимаю 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.

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

Примерное распределение учебного материала по классам

Таблица 1

№ п/п	Виды упражнений	Количество				Всего часов
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Основы знаний и умений	В процессе занятий				
2	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	8
3	Упражнения на развитие координации движений: упражнения с предметами и без них	4	4	4	4	16
4	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	2	2	2	8
5	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Профилактика плоскостопия	8	8	8	8	32
6	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	4	4	4	4	16
7	Упражнения на развитие выносливости	4	4	4	4	16
8	Упражнения на развитие силы	2	2	2	2	8
9	Коррекционно-развивающие игры	8	8	8	8	32
	Итого:	34	34	34	34	136

Сетка часов по триместрам

Таблица 2

Класс	I триместр	II триместр	III триместр	Итого
1	10	11	13	34
2	10	11	13	34
3	10	11	13	34
4	10	11	13	34

Минимальный уровень знаний и умений:

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), 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.

УМК.

1. Коновалова, Н. Г, Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия коррегирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2016. -90 с.
2. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровливания детей. «Новая школа» М. 1994 г.
3. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2012 – 143 с.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.
5. 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.
6. 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).

Тематическое планирование.

№ п/п	<u>I</u> триместр	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<u>Начальный период</u>				
Задачи: учить правильно сочетать дыхание с движением, формировать правильную осанку, развивать координацию движения.		10ч		
1	Правила поведения на занятиях. Знание анатомических частей тела. ОРУ без предметов.	1	10.09	
2	Понятия о пяти точках соприкосновения. Отход от стены с сохранением осанки. КУ «Контроль осанки».	1	10.09	
3	Совершенствование упражнений на принятия основных исходных положений: лежа на спине, животе и сидя на гимнастической скамейке.	1	17.09	
4	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса. Контроль за выполнением движений, постановкой стоп.	1	24.09	
5	Ходьба с заданием для рук. Бег в умеренном темпе в течении 1 мин. Контроль дыхания.	1	01.10	
6	Комплекс упражнений для мышц спины и брюшного пресса. Упражнение на самовытяжение «Потянись».	1	15.10	
7	Проверка осанки у зеркала. Ходьба: на месте, в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, с мешочком на голове.	1	22.10	
8	Комплекс с гимнастической палкой. Элементы самомассажа.	1	29.10	
9	Силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса. Специальные упражнения.	1	05.11	
10	КУ «Петушиный бой», «С кочки на кочку», «Ласточка».	1	12.11	
<u>II</u> триместр				
<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.		11ч		
11	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Упражнение на расслабление с последовательностью сверху вниз.	1	26.11	
12	Ходьба с грузом на голове назад, вперед, в стороны. Упражнение в сопротивлении в парах.	1	03.12	
13	Комплекс упражнений у гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны.	1	10.12	
14	Тренировка зрительного анализатора. Комплекс с теннисным мячом.	1	17.12	
15	Укрепление мышечного корсета. КУ «Рыбка», «Лодочка», «Велосипед», «Воздушная лестница».	1	24.12	
16	Общая и специальная выносливость. Бег в медленном темпе 1,5 мин. КУ «Удержись».	1	14.01	

17	Комплекс упражнений в движении без предметов. Дыхательное упражнение «Хомяки».	1	14.01	
18	Построение и перестроение в ходьбе. Упражнения для боковых мышц туловища «Перекатывание бревен».	1	21.01	
19	Развитие силы. Переноска гимнастического оборудования. Упражнение на расслабление «Руки отдыхают».	1	28.01	
20	Специальные упражнения с элементами самомассажа: «Шея», «Запястье». Грудное и брюшное дыхание.	1	04.02	
21	Игровые упражнения: «Забрось мяч в кольцо», «Стоп, хлоп, раз».	1	11.02	
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	25.02	
23	Укрепление мышечного корсета при помощи ОРУ и специальных корректирующих упражнений.	1	04.03	
24	Комплекс упражнений в движении с мячом.	1	11.03	
25	Специальные упражнения для развития гибкости позвоночника. Упражнения на самовытяжение.	1	18.03	
26	Развитие выносливости. Техника мягкого бега. Бег с изменением темпа и направления движения.	1	25.03	
27	Упражнение в равновесии с исключением зрительного анализатора «Цирковые артисты».	1	01.04	
28	Силовая тренировка. Комплекс упражнений с гантелями 350-500 гр.	1	15.04	
29	Комплекс дыхательной гимнастики с произношением гласных и согласных звуков на выдохе.	1	22.04	
30	ОРУ для различных мышечных групп с включением плавательных движений. Игра «Зайцы и моржи».	1	29.04	
31	«Полоса препятствий» - подлезание, ползание на четвереньках. Эстафета с элементами баскетбола.	1	06.05	
32	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Ходьба с остановкой – принятием правильной осанки.	1	13.05	
33	Упражнения для снятия напряжения мышц: «Тряпичная кукла», игра малой подвижности «Найди предмет».	1	20.05	
34	Силовая тренировка. Отжимание от гимнастической скамейки. ПИ «Парный волейбол».	1	27.05	
Итого:			34ч	