

*Приложение 1.1.*  
к Адаптированной основной общеобразовательной  
программе для детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2),  
утвержденной приказом  
ГКОУ СО «Школа №1 города Лесного»  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Директор ГБОУ СО «Школа №1 города Лесного»  
\_\_\_\_\_ Д.В. Цветков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННОГО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА  
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для учащихся 1 дополнительного, 1-4 классов**

**АООП О у/о (Вариант 2)**

*Рассмотрена на Педагогическом совете  
ГКОУ СО «Школа №1 города Лесного»  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_*

## Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физическая культура» для 1 дополнительного и 1-4 классов разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

**Цели рабочей программы.** Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания коррекционно-развивающего курса «Лечебная физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - АООП) (2 вариант) целью занятий коррекционно-развивающего курса «Лечебная физическая культура» определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по лечебной физической культуре (2 вариант) для 1 дополнительного, 1-4 классов является *оптимизация физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности. Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном аппарате. Обучение необходимым видам дыхательных упражнений, основам лечебной физкультуры.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, формирование правильной осанки, развитие мелкой моторики.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

### **Общая характеристика курса.**

Лечебная физическая культура занимает важное место не только среди коррекционно-развивающих курсов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Программа содержит все необходимые разделы для коррекции и профилактики различных видов нарушений и отклонений в здоровье (осанки, макро и микро моторики, зрения, плоскостопия, координации движений, сенсомоторики и т.д.)

### **Место курса в учебном плане.**

Лечебная физическая культура входит в коррекционно-развивающую область учебного плана АООП О у/о, как 1, так и 2 варианта. В годовом учебном плане АООП (вариант 1, 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 (дополнительный), 1 – 4 классы для первого подготовительного и первого классов предусмотрено по 33 (34) часа в год, 1 часа в неделю.

Программа составлена с **учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся**, уровня их знаний и умений.

Материал программы преподается по принципу от простого к сложному. Уроки проходят при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального подхода к учащимся. Дозирование физической нагрузки адекватно состоянию здоровья ребенка и его психомоторного развития.

Применяемые с лечебной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, способствуют профилактике и устранению имеющихся нарушений.

Изучение элементов спортивных игр, упражнений, корригирующих комплексов проходит как серия пяти – семи уроков (часов) т.к. дети с нарушением интеллекта страдают нарушением двигательной памяти, быстро забывают разучиваемый материал, если он не закреплен до автоматизма.

Для инвалидов детства и детей с тяжелой патологией предусмотрены индивидуальные занятия.

Так же реализации индивидуального подхода к обучению, в каждом классе, используются карты индивидуального коррекционного сопровождения с конкретными

рекомендациями специалистов (логопед, педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник, преподаватель ЛФК).

№ п/п	Вид программного материала	Классы			
		1 доп., 1	2	3	4
1	Основы знаний.	4	4	3	3
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	4	5	6	5
3	Упражнения для коррекции правильной осанки.	5	6	7	8
4	Упражнения для укрепления мышц живота.	5	5	5	5
5	Упражнения для устранения моторной неловкости.	10	9	8	8
6	Упражнения для коррекции плоскостопия.	5	5	5	5
	Всего	33	34	34	34

Отбор содержания программного материала произведен с учетом физиологических, психологических, двигательных возможностей и различного рода заболеваний учащихся, в соответствии с чем, ведется разно уровневый подход в соответствии с имеющейся патологией ребенка. Уроки проводятся с детьми отнесенным по состоянию здоровья к спец. мед. группе. В связи с тем, что в группе занимаются дети с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями, уроки могут проводиться как по одному основному комплексу упражнений в течение урока, так и с добавлением нескольких комплексов или упражнений, в зависимости от преобладающих заболеваний учащихся.

Кроме этого на каждом уроке в течение 5-7 минут могут проводиться подвижные игры, направленные на решение задач восстановления здоровья. Выбор комплексов, упражнений и игр производит учитель, отмечая данную информацию в календарно-тематическом плане.

#### **Методы и приемы образования.**

#### **Используются специальные медико-педагогические технологии**

Проведение занятий ЛФК, подвижные игры, игры с элементами спорта, аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, массаж, цветолечение.

Вводится работа по формированию у детей волевых качеств: самостоятельности, ответственности, активности, решительности, умения работать в команде, помогать товарищам.

В процессе обучения и коррекции нарушений, используются темы, связанные со специфическими особенностями детей с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются индивидуальные особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа предусматривает всестороннее медико-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

**Личностные и предметные результаты освоения предмета.** Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Личностные результаты освоения АООП могут включать:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;

- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения АООП по коррекционно-развивающему курсу лечебной физической культуры:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
  - 2.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Содержание курса**

1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение

самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

1. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), 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 мешочками на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

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

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой. Висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

1. Самоконтроль.

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

1. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

1. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.

1. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивание кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

1. Профилактика плоскостопия.

Комплексы корригирующей гимнастики. (см. Методические разработки).

1. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.; специальные плавательные упражнения.

1. Дыхательные упражнения.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты (см. Методические рекомендации).\

**Учебно-методическое обеспечение.**

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Москва, Просвещение 2009г., под редакцией **В.В. Воронковой**.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Москва, Просвещение 2009г., под редакцией **И.М. Бгажноковой**.
- Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа; Учебно-методическое пособие для преподавателей; Под общей редакцией С.П. Евсеева – Санкт – Петербург 2003г.
- Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста; Л.Ф.Асачева, О.В. Горбунова - Санкт – Петербург Детство – Пресс 2013г.
- Лечебная физическая культура в детском возрасте; А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур – СПб.: Речь, 2007. – 464с.

**Ресурсное обеспечение реализации программы**

**Зал ЛФК** оснащен следующим оборудованием: беговая дорожка, степпер, велотренажер, массажными ковриками, станком хореографическим, резиновыми мячами разных размеров, мягкими матами.

Оборудование соответствует требованиям международных стандартов безопасности EN-1176, ГОСТов РФ.

**Способы контроля знаний.**

В начале и в конце учебного года учителем ЛФК проводится вводная диагностика, проверяются показатели двигательных качеств. Проводится тестирование функционального состояния организма. Все полученные результаты заносятся в паспорт здоровья обучающихся. В конце учебного года проводится итоговая диагностика. Показатели сравниваются, анализируются, выводится прирост двигательных навыков.

**Ожидаемые результаты:** комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями.

- Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
- Коррекция и компенсация двигательных нарушений.
- Развитие основных видов движений и физических качеств, формировать пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.
- Стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного).

#### **Критерии определения успешности физической реабилитации учащихся.**

Критериями являются *качественные и количественные* показатели.

*Качественные* показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.

*Количественным* показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей и функциональной возможности организма. При этом используется тестирование учащихся (оценка соматического здоровья, антропометрические данные, ..) в конце года и начале учебного года. Количественные показатели отражаются в «Листе учета физического развития ребенка».

#### **Проведение контрольных мероприятий.**

- а) тесты – по плану учителя.
- б) медицинский контроль – по плану.
- в) педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК)