

Приложение 1.1.
к Адаптированной основной общеобразовательной
программе для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1),
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 1)

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, 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) (1 вариант) в качестве цели изучения лечебной физической культуры в(I¹) I–IV классах определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе занятий лечебной физической культурой, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию*. Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
6. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
7. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
8. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по лечебной физической культуре;
9. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
10. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по лечебной физической культуре для 1 подготовительного, 1 – 4 классов является *укрепление здоровья,*

формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям лечебной физической культурой.

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 физическими нагрузками. 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 лечебной физической культуры

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных

предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы личностные результаты, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Итак, к личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по курсу «Лечебная физическая культура» согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении лечебной физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия лечебной физической культурой;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов и курсов.

Предметные результаты по Лечебной физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках лечебной физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции; представления о двигательных действиях;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, самомассажа и других видов лечебной физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе занятий.

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)

