

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. М. Горького»
муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом
совете школы
Приказ №1
от «30» августа 2024 г.

АДАптированная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по лечебной физкультуре

9 класс

Никитиной Г.Н.

г.Скопин

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физическая культура» для обучающихся 1-9 классов с умственной отсталостью разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273

«Об образовании в Российской Федерации» и на основе нормативно-правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант;

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2), 19.10.2015 г.;

- Письма Министерства образования от октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанные НИИ гигиены охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей», РАМН (д.м.н., проф. Сухарева Л.М., д.м.н., проф. Храмцов П.И., к.м.н. Звездина И.В., к.м.н. Березина Н.О., к.м.н. Седова А.С.) и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы (учитель физической культуры, к.п.н. Коданева Л.Н.), при участии Нижегородской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Матвеева Н.А., к.м.н. Чекалова Н.Г.), Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), 2012 г.

Программа по ЛФК направлена на лечение заболеваний, профилактику осложнений, на предупреждение обострений заболеваний у учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет.

В 6 – 10 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению

его

возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывая целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения

нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Методически рекомендации для занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, не имеют специальной направленности на коррекцию и укрепление определенных мышечных групп. Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врача разработана программа «Лечебная физическая культура».

Цель программы: восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей учащихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить их к естественным, духовным, нравственным возможностям полноценной социокультурной жизни.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Создание условий для сохранения здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

2. Общая характеристика коррекционно-развивающего курса

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса как статическим на грузкам.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 9 лет, направленных на решение нескольких групп задач:

Организационно–педагогические

- Создание оптимальных условий для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности.

- Организация мониторинга физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с заболеванием опорно-

двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие), сердечно-сосудистой системы и других.

Учебные

- Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном аппарате.
- Обучение учащихся основам лечебной физкультуры.
- Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у детей.
- Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

Коррекционно-развивающие

- Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих: формированию правильной осанки; развитию мышечно-корсета; увеличению силовой выносливости мышц; формированию правильного дыхания; развитию мелкой моторики; совершенствованию координации движений.
- Укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

Воспитательные

- Воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностей своего тела.
- Формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям ЛФК, утренней гимнастикой и спорту.
- Создание благоприятных условий для лечения и оздоровления организма.

ЛФК, проводимая в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, при правильном психолого-

педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Занятия ЛФК должны проводиться систематически (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечно-корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики. Дозировка

и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Методы и приемы проведения ЛФК. Используются специальные медико-педагогические технологии: проведение занятий ЛФК, включающие подвижные

игры, игры с элементами спорта, ауто-тренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, массаж. В процессе обучения и коррекции нарушений, используются темы, связанные с 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.

Применяемые с лечебной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочных воздействий, 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.

На протяжении всего курса ЛФК осуществляется межпредметные связи:

- с биологией (основы знаний о человеческом организме, основы знаний о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья).
- с музыкой (релаксационные техники использования классической музыки, аэробика с использованием музыки в стиле регги, музыкотерапия с использованием электронной музыки).
- с математикой (счет при выполнении упражнений, при построении и перестроении в колонны по 2, 3 человека, ориентировка в пространстве верх-низ-право-лево).

Внутрипредметные связи осуществляются при помощи разучивания отдельных элементов и видов движений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т.д.) и использования их в дальнейшем в комплексах упражнений, подвижных спортивных играх.

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

3. Место коррекционно-развивающего курса в учебном плане

В учебном плане ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат» реализующей АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нагрузка по коррекционно-развивающей

областикурса«Лечебнаяфизическаякультура»

с1по9

классы(9лет)в

рамкахчасти,формируемойучастникамиобразовательныхотношенийсоставляет-305часов при недельной нагрузке в 1 час, с учётом исключения 1 часа в первом классево время дополнительныхканикул.

Таблица1.

Учебнаянагрузкакурса«ЛФК».

Класс	Количествочасоввнеделю	Количествочасовзагод
1класс	1час	33часа
2класс	1час	34часа
3класс	1час	34часа
4класс	1час	34часа
5класс	1час	34часа
6класс	1час	34часа
7класс	1час	34часа
8класс	1час	34часа
9класс	1час	34часа
Итого		305часов

Личностные и предметные результаты освоения коррекционно-развивающего курса

Освоениеобучающимися сумственнойотсталостью(интеллектуальныминарушениями)АООП,предполагаетдостижениеимидвухвидоврезультатов:личностных и предметных(коррекционных).

Засчёт реализации программы по коррекционно-развивающему курсу «Лечебнаяфизическаякультура»формируютсяличностные результаты освоения АООПчерезовладениекомплексомсоциальных(жизненных)компетенций,необходимых для достижения основной цели современного образования—введенияобучающихся сумственнойотсталостью(интеллектуальныминарушениями)в культуру, овладение имисоциокультурнымопытом.

К личностным результатам освоения АООП на занятиях лечебной физическойкультурыотносятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственныхвозможностях,онасущно необходимомжизнеобеспечении;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамичноизменяющемсяиразвивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми вповседневнойжизни;
- 4) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками.

5) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

б) проявления готовности к самостоятельной жизни.

Предметные (коррекционные) результаты являются ожидаемыми и включают освоенные

обучающимися и скорректированные знания, умения, навыки и личностные качества.

Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Эл. ресурсы
1 четверть			8		
Формирование правильной осанки			4		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба смешочком 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 смешочком на голове (присесть, ходьба высокоимподниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.). Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.	1		
2	Правильная осанка. Ходьба смешочком на голове с перешагиванием.		1		
3	Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки.		1		
4	Различные задания смешочком на голове.		1		
Развитие гибкости			4		
5	Перекаты без помощи рук.	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 опорой руками на пол.	1		
6	Ходьба на прямых руках и ногах согнувшись.		1		
7	Ходьба на руках с помощью партнера.		1		
8	Разные способы передвижения по скамейке.		1		
2 четверть			8		
Обучение правильному дыханию			4		
9	Грудное и брюшное дыхание.	Упражнения для	1		

10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.	тренировки дыхательных мышц :глубокой медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.	1		
11	Глубокое и медленное дыхание.		1		
12	Упражнения на дыхание в положении лёжа.		1		
Развитие выносливости			4		
13	Ритмическая гимнастика.	Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных игр; преодоление полосы препятствий.	1		
14	Бег средней интенсивности.		1		
15	Упражнения с удержанием статических поз.		1		
16	Упражнения на развитие выносливости.		1		
3 четверть			10		
Развитие силы			4		
17	Общеукрепляющие упражнения.	Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.	1		
18	Общеукрепляющие упражнения в парах.		1		
19	Преодоление полосы препятствий.		1		
20	«Уголки» вис спиной к гимнастической стенке.		1		
Развитие координации движений			6		
21	Танцевальные упражнения.	Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. Совершенствование ранее изученных упражнений.	1		
22	Комплекс ритмической гимнастики.		1		
23	Произвольные движения под ритмическую музыку.		1		
24	Простые танцевальные движения.		1		
25	Комплекс зарядки танцевальными движениями.		1		
26	Танцевальная разминка.		1		
4 четверть			8		
Аутогенная тренировка			4		
27	Упражнения на расслабление мышц.	Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения предметов («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.	1		
28	Расслабление мышц с помощью самовнушения.		1		
29	Психологическая установка на выздоровление.		1		
30	Комплекс релаксации.		1		
Элементы самомассажа			4		
31	Приёмы массажа: поглаживание.	Простейшие	1		

32	Приёмы массажа: растирание.	приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.	1		
33	Приёмы массажа: разминание.		1		
34	Классический массаж.		1		