

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ключевская общеобразовательная школа-интернат »

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № ____ от _____ 20__ года

Директор КГБОУ «Ключевская
общеобразовательная школа-
интернат»

_____ Г.В.Колтукова

Рабочая программа

Для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) вариант 1

«Лечебная физическая культура» 5 класс

Составитель:

А.А.Горовой

учитель ЛФК

1 категории

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УР

_____ И.Г.Катюк

РАССМОТРЕНА на заседании МО

учителей-предметников протокол

№ ____ от _____ 20__ года

Руководитель МО

/ _____ / С.А.Игумнова

с. Ключи 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН) от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа - интернат»;
- Приказа КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа - интернат» «О начале 2024-2025 учебного года»;
- Учебного плана образовательной организации.
- Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа на русском языке, так как русский язык является государственным языком Российской Федерации.

Программа рассчитана на 32 часа, по 1 часу в неделю в соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 уч.год.

В 2024-2025 учебном году произошло уменьшение количества часов, в связи с изменениями годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определённое количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов.

Программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, в соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей.

Программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, в соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей.

Цель программы:

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика предмета:

В 7 – 12 – 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, особенностей 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 оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Прогнозируемый результат

Дети занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;

- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

Содержание программного материала:

занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

-упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в тренажерном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во час	Программное содержание
	<u>I четверть</u>	8 ч.	
1	Упражнения для коррекции правильной осанки	10	
1.2	Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!».	1	Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК при выполнении упражнений на тренажерах
1.2.	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	1	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки
1.3.	Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Мяч соседу»	1	
1.4.	Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак».	1	
1.5.	Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».	1	
1.6.	Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом в булаву».	1	Упражнения на равновесие, на развитие реакции, игры для формирования правильной осанки.
1.7.	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой».	1	
1.8.	Ходьба с предметом на голове. Игра «Китайские пятнашки».	1	Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
	<u>II четверть.</u>	8 ч.	
	Упражнения для коррекции правильной осанки		
1.9.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.	1	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
1.10.	Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках».	1	
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	5	
2.1	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.	1	Комплекс спец. упражнений на развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений
2.2	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.	1	

2.3	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1	Игры : Угадай где мяч , запрещенное движение. Упражнения аист, ласточка, петушок
2.4	Принятие и.п. рук с закрытыми глазами.	1	
2.5	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1	
3	Упражнения для укрепления мышц живота.	5	
3.1	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1	
	<u>III четверть.</u>	10 ч	
3.2	Гимнастическое упражнение «Мостик».	1	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика. Обучение диафрагмальному дыханию, нижнему грудному. Игры на укрепление мышц.
3.3	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Эстафета с мячами».	1	
3.4	Подъем туловища с помощью партнера.	1	
3.5	Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».	1	
4	Упражнения для профилактики плоскостопия.	5	
4.1	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.	1	Упражнения для развития стоп - ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
4.2	Катание мячей ногами.	1	
4.3	Ходьба на пятках, носках.	1	
4.4	Катание гимнастических палок.	1	
4.5	Занятия на тренажерах.	1	
5	Упражнения для моторики неловкости.	9	
5.1	Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.	1	
	<u>IV четверть</u>	7	
5.2	Упражнения в парах. Игра «Ручеек»	1	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации и функций равновесия- см. карточки. Комплекс упражнений на развитие моторики и ловкости.
5.3	Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»	1	
5.4	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».	1	

5.5	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»	1	Игры на развитие точности, меткости, ловкости.
5.6	Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву».	1	
5.7	Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу».	1	
	Итого:	32ч.	

Литература.

Основная:

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 1983 год.
2. Апарин В.Е., Платонова В. А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.
3. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
4. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
5. Епифанов В.А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.
6. Иванов С.М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982 год.
7. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В., ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких Л. Мед. 1987 год.
8. Криворучко Т.С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.
9. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.
10. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед. 1988 год.
11. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2003 год.
12. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2003 год.
13. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей.Спб. Речь, 2001 год.
14. Программа по физической культуре для учащихся 1-10 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной мед. группе. Журнал «Физкультура в школе» № 2-6, 1982 год.
15. Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2000 год.
16. Страковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М. 1977 год.

Дополнительная:

1. Форарев М.И., Справочник по детской ЛФК. Л.Мед. 1983 год.
2. Хрущев С. В., Врачебный контроль над физическим воспитанием школьников. М. 1977 год.
3. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск «Наука» Сибирское

отделение.1989 год.

Электронные образовательные ресурсы

<http://school.edu.ru/catalog.asp> - Российский общеобразовательный портал

<http://videouroki.net/> - Сайт учителя для учителей