



## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки № 1599 от 19.12.2014г.), «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)».

Преподавание лечебной физкультуры в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

### **Цель и задачи**

**Цель:** социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, с использованием, как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

#### **Задачи:**

- 1.Активизировать защитные силы организма ребенка.
- 2.Выработать устойчивость правильной осанки, укрепить и сохранить гибкость позвоночника, предотвратить его деформацию.
- 3.Укрепить и развить мышечную систему, нормализовать работу опорно - двигательного аппарата.
- 4.Воспитать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- 5.Развить общую организованность, внимание, доброжелательность.

### **Общая характеристика предмета**

У большинства обучающихся специальной школы наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Программа составлена с учетом того, что у большинства школьников имеются нарушения сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих отсутствует согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела. Каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно -

двигательная система. При определенном искривлении позвоночника внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Позвоночник не только поддерживает тело - из него выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы, поэтому любое смещение позвонков, их деформация подвижности приводит к нарушению работы всего организма. Патологическая осанка возникает из-за слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с недоразвитостью стоп, с плоскостопием.

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Лечебная физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются само актуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем. Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях

и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья» понижению зрительных функций и работоспособности детей.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с умственной отсталостью, улучшение состояния здоровья.

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

Программа рассчитана на систематические занятия в условиях школы по 1 часу в неделю, по 34 часа в каждом классе в течение учебного года. Занятие подразделяется на 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Первая - вводная часть, ее продолжительность 3-4 минуты. Она включает организацию занимающихся лечебной физкультурой (для коррекционной школы - это очень важная часть), пульсометрию, дыхательные упражнения.

Подготовительная часть занимает 10-14 минут, проводится с различными предметами (резиновые и набивные мячи, мешочки с песком, обручи и гимнастические палки). В нее входят общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, игры.

Основная часть - 14-17 минут. Она включает допустимые виды физических упражнений с использованием различных методов и форм организации занимающихся. В программе основная часть построена в игровой форме, способствующей развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков учащихся начальной школы, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошка, змея, лошадка и т.д.), насекомых (муравей, бабочка) и других персонажей природы.

Продолжительность заключительной части - 3-5 минут. Она включает упражнения на дыхание, расслабление и пульсометрию.

Упражнения, являющиеся опорой для основной части, разделяются на разделы и изучаются с подготовительного класса и повторяются в начале нового учебного года.

В программу включены следующие разделы с соответствующими - рекомендациями:

Раздел №1. Укрепление мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Качели», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».

Раздел № 2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», « Веточка», «Улитка», «Горка».

Раздел № 3. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей», «Стрекоза».

Раздел № 4. Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: « Бабочка», «Рак», «Паучок», « Павлин», «Зайчик», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед».

Раздел № 5. Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

Раздел № 6. Упражнения для укрепления плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка», « Пчелка», «Мельница», «Пловец».

Раздел № 7. Упражнения на равновесие: «Аист», «Петушок», «Ласточка».

Раздел № 8. Упражнения для развития носового дыхания.

Раздел № 9. Упражнения для развития активного дыхания.

Раздел № 10. Упражнения при плоскостопии.

Раздел № 11. Упражнения при нарушении обмена веществ (ожирение).

Раздел № 12. Подвижные игры при некоторых заболеваниях: болезни носа, горла, ожирение, нарушение осанки, плоскостопие.

### **Результативность программы.**

Для определения результативности занятий проводится сравнительное тестирование в начале и в конце учебного года. Результаты теста могут быть выражены по трем - или четырем показателям и четырём уровням, например:

1. Скоростно-силовой показатель (прыжок в длину с места).
2. Сила кисти рук (количество сжиманий и разжиманий резинового эспандера).
3. Пространственная ориентировка (количество правильно выполненных поворотов из 10-ти заданных).
4. Гибкость (количество см. при наклоне на гимнастической скамье из положения стоя).

Результаты тестирования заносятся в журнал и проводится каждый учебный год динамика коррекции.

### **II. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В учебном плане данный предмет входит в «Коррекционно-развивающую область»

<b>класс</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>	<b>итого</b>
<b>количество часов в неделю</b>	1	1	1	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>количество часов в год</b>	33	34	34	<b>34</b>	<b>135</b>

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **по курсу лечебная физическая культура в 4 классе.**

##### Основы знаний.

Травмы во время занятий и их предупреждение.

##### Вводная часть занятия.

1. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове с разнообразными движениями рук, сохранение осанки при выполнении прямого и бокового галопа занаправляющим (1-4 четверти).

2. Упражнения для профилактики плоскостопия :

а) ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы с резиновыми мячами с соблюдением ритма заставляющим (1-4 четверти).

б) упражнения для массажа стоп;

в) упражнения на шведской стенке. Лазание вверх и вниз разноименным способом (1-4 четверти).

3. Разминка с набивными мячами для всех групп мышц (шея, плечи, пояс, ноги, руки) по примеру ведущего, выбранного учителем (1-4 четверти).

#### Основная часть занятия.

1.Корректирующие упражнения.

Уметь выполнять упражнение: из исходного положения стоя на носках, руки в стороны, глаза закрыты соединить перед грудью указательные пальцы рук, сжатых в кулаки (1-4 четверти).

2.Дыхательные упражнения.

Повторить максимальную паузу с наклоном вперед 2-3 раза, выходя из паузы на дополнительный выдох носом ( в зависимости от индивидуальной возможности) по примеру учителя (1-4 четверти).

3.Упражнения для формирования правильной осанки.

Любые 8-9 упражнений из разделов 1,2, 3, 4, 6 на различные группы мышц по словесному обозначению учителя. Правильное сочетание дыхания с движениями. Выполнять по примеру ведущего, выбранного учителем. Количество повторений каждого упражнения от 5 до 10 в зависимости от индивидуальных возможностей, сложность исполнения - высшая (1-4 четверти).

4.Упражнения по профилактике плоскостопия: любое из упражнений раздела выполняемое по примеру ведущего, выбранного учителем. Количество повторений упражнения 5-6 раз (1-4 четверти).

5.Упражнение на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполненное по примеру ведущего, выбранного учителем. Количество повторений 3-4 раза на каждой ноге (1-4 четверти).

#### Заключительная часть занятия.

1.Вис углом на шведской стенке без помощи учителя. Вытягивание на наклонной скамье. Количество повторений индивидуально (1-4 четверти).

2.Опрос самочувствия, пульсометрия.

#### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Знать: что такое максимальная пауза и как из нее выходить.

Уметь: выполнять любое из упражнений разделов с 1 до 7 самостоятельно при максимальной сложности.

## **Результаты изучения предмета**

### **Личностные учебные действия**

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

### **Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

### **Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.