

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

Протокол № 2 от 25.08.2020г.

 Н.Н.Нелин

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Е.Р.Онучина
25.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Г.Ф.Акимкина

Приказ № 129 от 27.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

для 1 (подготовительного), 1-4 классов

Государственного общеобразовательного казенного
учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная)
школа города Усть-Илимска»

Составлена

учителем физкультуры

Лихолетовой Светланой Станиславовной,

высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГОКУ СКШ г. Усть-Илимка и авторской программы «Лечебная физкультура» учителя МОУ СОШ №15 г. Усть-Илимска Яковлевой О.М. (утверждена городским экспертным советом г. Усть-Илимск-2002 год). Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся в соответствии с целями изучения коррекционно-развивающего курса «Лечебная физкультура», который определен стандартом.

Цель коррекционно-развивающего курса «Лечебная физкультура»:

- Всестороннее физическое развитие ребёнка для создания обще-физиологических условий, способствующих ликвидации и коррекции существующих дефектов ОДА;
- Повышение функциональных возможностей до уровня, обеспечивающего полноценное существование в конкретных социальных условиях.

Задачи:

- воспитание и закрепление навыков правильной осанки;
- создание прочного мышечного корсета для стабилизации позвоночника, исправления его деформаций и улучшения функций грудной клетки;
- укрепление всех органов и систем организма, силовой выносливости мышц;
- повышение физиологической активности систем организма;

Лечебная физкультура (ЛФК) — это система применения самых разнообразных средств физических упражнений - ходьба пешком, на лыжах, плавание, бег, игры, утренняя гимнастика и прочие, - т. е. мышечных движений, являющихся стимулятором жизненных функций человека.

Основная роль курса «Лечебная физкультура» определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Общая характеристика коррекционно-развивающего курса «Лечебная физкультура»:

ЛФК не имеет противопоказаний к своему применению, начиная с первых дней своего рождения и до глубокой старости. Движения человека можно использовать в целях стимуляции и развития его функциональных возможностей. Педагогической целесообразностью ЛФК является метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья. ЛФК тесно связана с лечебно-воспитательным процессом, она воспитывает у учащихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические требования, предусматривает участие ребенка в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, воспитывает правильное отношение учащихся к закаливанию естественными факторами природы, воспитывает трудолюбие и правильное поведение в обществе.

На протяжении всего курса ЛФК осуществляется межпредметные связи с окружающим миром, с музыкой, с математикой, а так же внутрипредметные связи,

которые осуществляются при помощи разучивания отдельных элементов и видов движений.

Физическое развитие школьников является объективным критерием социально – биологического статуса школы, так как появление дисгармоничности физического развития зависит от влияния конкретных факторов окружающей среды, прежде всего таких, как образ и условия жизни.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности учащиеся делятся на три физкультурные группы: основную, подготовительную и специальную, а так же на группы здоровья.

Основная медицинская группа.

В нее включают детей без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа.

В нее включают детей имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Группы здоровья

Выделяют следующие группы здоровья:

Группа I — здоровые, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим развитием, редко болеют.

Группа II -здоровые, с морфофункциональными отклонениями, без хронических заболеваний, но имеющие отклонения в физическом развитии.

Группа III — больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации; редко болеют острыми заболеваниями, хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность.

Группа IV — больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, часто болеющие, со сниженной трудоспособностью.

Для первой группы здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами.

Дети второй группы здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой, диетотерапию, соблюдать рациональный режим дня.

Дети третьей, четвертой и пятой групп здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей. Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха и ночного сна.

Курс программы дифференцирован для учащихся младшего возраста, направлен на реализацию принципа вариантности, задающего возможность подбирать содержание

учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, состоянием их здоровья, материально-технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическими условиями. Основной формой работы по лечебной физкультуре является коррекционное занятие.

Комплексы физических упражнений составлены в игровой форме, с целью мотивации учащихся к занятиям ЛФК. На уроках используется музыкальное сопровождение.

Описание коррекционно-развивающего курса «Лечебная физкультура» в учебном плане.

Коррекционно-развивающий курс «Лечебная физкультура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами.

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Лечебная физкультура» рассчитана в 1 Б классе на 30 часа, 1 час в неделю, 30 недель, проводится во II половину дня, по 30 минут.

Учебный предмет	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Часов в год
Физическая культура	1	8	7	8	7	30

Базовые учебные действия:

Личностные БУД:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять 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.

Коммуникативные БУД:

- слушать и понимать речь других;
- 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 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
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников в спорной ситуации.

Регулятивные БУД:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать, выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами;
- принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.

Познавательные БУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать.

Содержание коррекционно- развивающего курса «Лечебная физкультура»

Разделы	Часы	Виды деятельности
Подготовительный	8 часов	-элементарные правила самоконтроля с помощью учителя; -технику выполнения изученных упражнений; -правильно сочетать дыхание с движением; Во время обучения детей технике выполнения упражнений, подбираются индивидуальные дозировки, обеспечивается психологическая установка ученика на активное участие в лечении. С помощью общеукрепляющих, специальных упражнений достигается необходимая адаптация к физическим нагрузкам сердечно - сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом. Особое внимание уделяется обучению правильного дыхания в сочетании с движением. В течении подготовительного периода изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, физическую подготовленность, волевые качества, психические особенности.
Основной	16 часов	-самостоятельно или с помощью учителя выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики используя изученные физические упражнения по показу; -выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме. Данный период решает большинство лечебных задач, формируется мышечный корсет. Обеспечивается стабилизация патологического процесса, вырабатывается навык правильной осанки решаются задачи коррекции имеющего

		дефекта. В основном периоде используются все средства ЛФК - специальные корригирующие упражнения, упражнения для развития и укрепления мышц туловища, в равновесии, на воспитание и закрепления навыков правильной осанки, осваиваются упражнения в сопротивлении на повышение неспецифических защитных сил организма, на устранение планированного положения пятки, нетрадиционные виды гимнастики, методы саморегуляции.
Заключительный	6 часов	-элементарные правила самоконтроля с помощью взрослого. -выполнять комплекс упражнений в соответствии со своим диагнозом; -развивать основные двигательные навыки с помощью учителя; -формирование привычки здорового образа жизни. Данный период является закреплением достигнутых результатов. Происходит постепенное снижение нагрузок с целью необходимой подготовки детского организма к летнему периоду.

Тематическое планирование

№ п.п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	БУД	Кол-во часов	Дата
I четверть.					
1	Основы знаний. Правила поведения в зале ЛФК	Игра «Тише едешь, дальше будешь!»	Регулятивные: слышать и понимать, выполнять простую учебную инструкцию с помощью учителя; Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	1	2.09
2	Активизация сердечно-сосудистой системы.	Звуковая гимнастика с применением фитбол-мячей И.У. «Антошка», «Я на солнышке лежу» Работа в парах	Регулятивные: уметь находить точку опоры, правильное положение тела на мяче при выполнении звуковой гимнастики с помощью учителя; Познавательные: технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности;	1	9.09
3	Активизация дыхательной системы.	Динамические дыхательные упражнения «Понюхай цветок», «Согреть руки», «Остудить воду». Групповые задания	Регулятивные: слышать инструкцию, уметь выполнять задания по показу и самостоятельно; Коммуникативные: проявлять готовность слушать собеседника; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	1	16.09
4	Формирование навыков правильной осанки.	П/и «Пойдём в гости» Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	Познавательные: технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; Предметные: научиться передвигаться различными	1	23.09

			способами, осуществлять индивидуальные действия, выполнять упражнения общеразвивающие и дыхательные;		
5	Самоконтроль, антистрессовая гимнастика, релаксация.	Упражнения в парах. Игра «Ручеек»	Личностные: уметь управлять своими эмоциями, иметь элементарные представления о своих частях тела; Регулятивные: владеют формами познавательной и личностной рефлексии;	1	30.09
6	Гигиена физ.упражнений. Значение ЛФК для восст-ия и укрепления здоровья.	Упражнения в парах. Игра «Ручеек»	Познавательные: осознание важности освоения организующих упражнений; Личностные: уметь управлять своими эмоциями	1	7.10
7	Улучшение координационных движений.	ОРУ с предметами и без предметов. Игра «Солнышко, дождик» Работа в группах	Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Коммуникативные: проявляют потребность в общении с учителем, умеют слушать и вступать в диалог; Познавательные: осознание важности освоения организующих упражнений;	1	15.10
8	Совершенствование двигательных навыков.	Упражнения для мышц спины на коррегирующих мячах. П.И. «Самолёт»	Личностные: проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; Регулятивные: следовать предложенному плану и работать в общем темпе; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами;	1	21.10
II четверть				итого: 8 часов	
9	Тренировка вестибулярного аппарата.	Упражнение на равновесие. Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет»	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; Познавательные:	1	11.11

			ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексе;		
10	Упражнения на координацию движений.	Игровое упражнение «Карусель». Работа в парах	Предметные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; Личностные: умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	1	18.11
11	Выработка мышечного корсета.	Элементы йоги «Йога для малышей» Работа в группе	Личностные: иметь представление об элементарных позах(асаны); Коммуникативные: проявляют потребность в общении с учителем, умеют слушать и вступать в диалог	1	25.11
12	Специальные упражнения для профилактики утомляемости глаз.	Корректирующая гимнастика по методу Шичко	Регулятивные: учиться концентрировать глаза на определённых предметах; Выполнять простые упражнения с помощью игровых ситуаций; Личностные: положительное отношение к окружающей действительности	1	2.12
13	Исправление деформаций ОДА.	Игровые упражнения «Кто выше»	Личностные: стремление к физическому развитию; Регулятивные: уметь двигаться по сигналу; уметь работать в паре.	1	9.12
14	Коррекция осанки.	П/и «Воздушный шарик»	Регулятивные: осваивать двигательные действия при работе с м/мячом; контролировать свои действия; Коммуникативные: слушать и понимать речь других; вступать в контакт и работать в коллективе.	1	16.12
15	Стабилизация скалиотического процесса	Комбинированные упражнения. Игра «Кого называли тот и ловит»	Регулятивные: стремление к физическому совершенству; развитие и укрепление правильной осанки, координации; Личностные:	1	23.12

			положительное отношение к окружающей действительности.		
Итого: 7 часов					
III четверть					
16	Исправление деформации и имеющегося уплощения сводов стопы	Игра «Донеси, не урони!»	Коммуникативные: взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в игре. Регулятивные: учиться развивать координационные навыки с помощью учителя.	1	14.01
17	Профилактика плоскостопия	Упражнения на массажных ковриках. «Прокати мяч другу» Работа в парах	Регулятивные: уметь выполнять упражнения с предметами при помощи учителя. Личностные: уметь слушать инструкцию учителя и выполнять её.	1	21.01
18	Специально корригирующие гимнастические упражнения	Игра «Кого назвали тот и ловит»	Коммуникативные: уметь активно включаться в коллективную деятельность. Личностные: проявлять положительные качества личности	1	28.01
19	Комбинированные упражнения для мышц спины плечевого пояса, ягодиц	Упражнения на массажных ковриках. Игра «Фигуры»	Регулятивные: уметь управлять своим телом. Личностные: слышать инструкцию учителя и выполнять её.	1	4.02
20	Укрепление мышц брюшного пресса, малого таза и мышцы внутреннего бедра.	Игровые упражнения с применением элементов йоги.	Познавательные: применение ранее приобретённых знаний и умений йоги, Личностные: соблюдать правила ТБ, слышать и выполнять инструкцию учителя	1	10.02
21	Приемы самомассажа.	Упражнения в парах. Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые»	Регулятивные: осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях; Предметные: научиться соблюдать правила безопасного поведения на занятиях ЛФК, использовать знания и умения в практической деятельности;	1	17.02
22	Упражнения в расслаблении.	Игра «Быстро в домик»	Регулятивные: уметь управлять эмоциями во время подвижных игр. Познавательные: осознание важности освоения организующих упражнений;	1	2.03

23	Дыхательные упражнения с ОРУ	«Дыхательная гимнастика маленьких волшебников» Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Ветер»	Регулятивные: научиться самостоятельному носовому дыханию с помощью учителя; Личностные результаты: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	1	16.03
Итого: 8 часов					
IV четверть					
24	Основы знаний закаляющих процедур, двигательного режима на летний период.	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня»	Личностные: признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Регулятивные: уметь контролировать свои действия с помощью учителя.	1	30.03
25	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки.	Игровые упражнения с мячом.	Коммуникативные: активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Познавательные: самостоятельный анализ ситуаций, требующий применение правил предупреждения травматизма.	2	6.04 13.04
26	Игры, правила которых предусматривает соблюдение правильной осанки.	«Покати обруч», «Большие ноги по дороге»	Регулятивные: технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные: уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	1	20.04
27	Антистрессовая гимнастика.	Упражнения на релаксацию. И.у. «Весеннее настроение» Работа в парах	Коммуникативные: уметь работать в группе, развивать выдержку. Регулятивные: слушать и действовать по сигналу учителя	1	27.04
28	Корректирующие подвижные игры.	«Игры которые лечат».	Личностные: осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Коммуникативные: проявляют потребность в общении с учителем, умеют слушать и вступать в диалог;	1	18.05
29	Укрепление дыхательной мускулатуры.	«Дыхательная гимнастика	Регулятивные: развивать выдержку при выполнении упражнений на дыхание;	1	25.05

		маленьких волшебников». И.у.«Понюхай цветок» Работа в парах	Предметные: научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения дыхательные и для формирования правильной осанки;		
Итого: 7 часов					

Описание УМК и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебные пособия	Оборудование и оснащение	Количество
Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. М.: советский спорт, 2001г. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М.: Тера-спорт.2000г. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Педагогическое общество России, 2005г. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007г. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. ACADEMIA, 2002г. Епифанов В.А. ЛФК – справочник. М. Медицина, 1987г. Клюева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб.: ДЕТСВО-ПРЕСС, 2007г. Обучение ребенка с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И .М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр Владос, 2010г. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Под. Ред. Л.В. Шапковой. – С-П.: «Детство-Пресс», 2005г. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений.VIII вида: 1-4 классы. М.: Просвещение,1999 г. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. М., 1994г. Трудности развития у детей: виды, характеристика, коррекционные подходы. Учебное пособие. Иркутск, 2001г.	Зеркала настенные Напольное покрытие Бассейн сухой Батут Гимнастические коврики Мячи гимнастические массажные Фитболы Шведская стенка	9 1 1 1 2 10 10 4

Яковлева О.М. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Авторская программа. 2002г.		
--	--	--