Подписан:
Нархова Елена
Александровна
Основание: Я
являюсь автором
этого документа
Дата: 2025.08.29
09:58:16+03'00'

Приложение к АООП НОО
обучающихся с РАС, с нарушением
интеллекта
(вариант 8.3)

Министерство образования Ростовской области
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Шахтинская специальная школа-интернат №16»

346504 г. Шахты
Ростовская область,
пер. Тюменский,72

Тел. 8 (8636) 22-59-39; 22-61-47
Факс: 8 (8636) 22-59-39
E-mail: ski_shahti_16@rostobr.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ «ЛФК»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НОО ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА (ВАРИАНТ 8.3)

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура» для обучающихся 1 дополнительного с нарушением интеллекта разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся нарушением интеллекта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с нарушением интеллекта.
- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. года № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

На основе нормативно-правовых документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта, далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта 1 вариант ГКОУ РО«Шахтинская специальная школа – интернат № 16»;

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, 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, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

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

Методические 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 его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач:**

- создавать условия для сохранения здоровья обучающихся и формировать устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.
- дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Общая характеристика коррекционно-развивающего курса

Начиная занятия, учитель 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 к статическим нагрузкам.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 5 лет, направленных решение нескольких групп задач:

1.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.

2.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.

3.Коррекционно-развивающие:

- замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих: формированию правильной осанки; развитию мышечного корсета; увеличению силовой выносливости мышц; формированию правильного дыхания; развитию мелкой моторики; совершенствование 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.

4. Воспитательные:

- воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям ЛФК, утренней гимнастикой и спорту.
- создание благоприятных условий для лечение и оздоровления организма.

ЛФК, проводим 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 мышечного 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, аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, массаж. 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.

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.

Место коррекционно-развивающего курса в учебном плане

В учебном плане ГКОУ РО«Шахтинская специальная школа – интернат № 16» реализующей АООП для обучающихся с нарушением интеллекта нагрузка по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура» в первом дополнительном классе 1 час в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Освоение обучающимися с нарушением интеллекта АООП, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных (коррекционных).

За счёт реализации программы по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура» формируются личностные результаты освоения АООП через овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с нарушением интеллекта в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения АООП на занятиях лечебной физической культуры относятся:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные (коррекционные) результаты являются ожидаемыми и включают освоенные обучающимися и скорректированные знания, умения, навыки и личностные качества.

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).

Программное содержание коррекционного курса ЛФК

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	Параметры правильной осанки: подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.
4	Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6	Развитие силы.	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа).
7	Развитие координации движений.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.
8	Профилактика плоскостопия.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.
9	Упражнения для расслабления мышц	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.
10	Проведение контрольных мероприятий.	а) Медицинский контроль по плану. б) Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.
11	Задания на дом	Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

1 дополнительный класс

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану
Чт.[7]	**1 четверть**		**8**	
	Формирование правильной осанки		**4**	
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1	
2	Правильная осанка. Корригирующие упражнения.		1	
3	Ходьба с предметом на голове.		1	
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1	
	Развитие гибкости		**4**	
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	1	
6	Перекаты со спины на живот.		1	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	
8	Наклоны головы и туловища.		1	
	2 четверть		**8**	
	Обучение правильному дыханию		**4**	
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	
11	Правила восстановления дыхания.		1	
12	Упражнения на дыхание.		1	
	Развитие выносливости		**4**	
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	1	
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1	
15	Подвижные игры с бегом.		1	
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1	
	3 четверть		**10**	
	Развитие силы		**4**	
17	Отжимания от скамейки.	Отжимания от скамейки, от пола	1	
18	Отжимания от пола.		1	

19	Подтягивание на нижней перекладине.	(на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических	1	
20	Упражнения в приседаниях.		1	
		усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа).		
	Развитие координации движений		**6**	
21	Бег врассыпную.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1	
22	Бег с изменениями направления.		1	
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	
24	Упражнения на координацию без предметов.		1	
25	Упражнения на координацию с предметами.		1	
26	Упражнения на координацию с предметами.		1	
	4 четверть		**7**	
	Профилактика плоскостопия		**4**	
27	Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	1	
28	Ходьба на сводах стопы.		1	
29	Ходьба по ребристой доске.		1	
30	Упражнения для стоп.		1	
	Расслабление мышц		**3**	
31	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата»,	1	
32	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1	

33	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»	«живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	