

Документ подписан электронной подписью.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа имени А.М. Горького"
г. Карачева Брянской области**

Выписка

из адаптированной основной образовательной программы основного
общего образования обучающихся с нарушением опорно-
двигательного аппарата

«СОГЛАСОВАНА»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ им. А.М. Горького
Маркова Е.В.
« 28 » августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ
им. А.М. Горького
Иванова С. А.
« 28 » августа 2023 г.
Рассмотрено и принято в качестве
локального правового акта
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФГОС ОВЗ 6.2
по курсу «КОРРЕКЦИОННО-
РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ»
(ЛФК)
5 класс**

учителя высшей
квалификационной
категории
Владимирова М.А.

Выписка верна 28.08.2023
Директор С.А. Иванова

2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Данная программа по лечебной физической культуре разработана и составлена, в соответствии со следующими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 19.12.2014г № 1598);
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования ФГОС 6.2. МБОУ «СОШ имени А.М. Горького»;
- Индивидуальный учебный план обучающегося 5 класса МБОУ «СОШ имени А.М. Горького» на 2023-2024 учебный год (начальное общее образование)
- Календарный учебный график МБОУ «СОШ имени А.М. Горького».

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата наблюдается 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 занятиях физической культурой.

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, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Документ подписан электронной подписью.

ЛФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Цель программы.

•Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями

•Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).

•Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости,

Основные задачи:

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
- Выработка правильной осанки, походки.
- Профилактика заболеваний.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
- Профилактика плоскостопия.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при выполнении физических упражнений.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Документ подписан электронной подписью.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Основные принципы

- Комплексность использования оздоровительных технологий с учётом состояния здоровья учащихся и непрерывность проведения ЛФК в течение года.
- Обучение учащихся методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.
- Использование простых и доступных технологий с максимальным охватом учащихся.
- Формирование положительной мотивации применения немедикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей имеющих функциональное расстройство и хронические заболевания.
- Принцип постепенности в усвоении упражнений и выполнении их

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

Правильный психолого-педагогический подход к детям является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

В основу комплексов подобраны корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Документ подписан электронной подписью.

Темы уроков по реализации задач ОЭР в календарно- тематическом планировании выделены особым шрифтом.

Содержание программы занятий

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

1 период – вводный:

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной:

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный:

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

Содержание программы по ЛФК

1. Основы знаний.

•Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

•Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.

Документ подписан электронной подписью.

- Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья.
- Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
- Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
- Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления
 - О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
 - Значение физической культуры в жизни человека
 - О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
 - О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
 - Об общих и индивидуальных основах личной гигиены
 - О причинах травматизма на занятиях ЛФК

2. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

3. Общеразвивающие упражнения

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторону, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
- Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
- Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднятие мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

5. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

Документ подписан электронной подписью.

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

6. Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.)

- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

7. Упражнения для укрепления осанки

- Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

- Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

8. Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника

- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

9. Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

10. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

- Упражнения пальчиковой гимнастики.

- Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

11. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

- Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

12. Подвижные игры

- Игры с фитнес-мячом, мячом

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

Документ подписан электронной подписью.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия лечебной физической культурой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять лечебную физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий по лфк, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Документ подписан электронной подписью.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия лечебной физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении упражнений ЛФК
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять упражнения лечебной физкультуры на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений ЛФК; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений ЛФК
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

Тематическое планирование

№ п\п	Содержание учебной программы	Количество часов
1.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	6
2.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none">• укрепление мышц спины;• укрепление боковых мышц туловища;• укрепление мышц брюшного пресса;	4 2 2
3.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	2
4.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2
5.	Развитие эластичности мышц туловища	2
6.	Упражнения для развития функций равновесия	2

Документ подписан электронной подписью.

	и координаций движений	
7.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	1
8.	Профилактика плоскостопия	5
9.	Развитие мелкой моторики	3
10.	Развитие крупной моторики	3
	Всего часов за год:	34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи: Подпись верна
Сертификат: 0084C23787FFB000951325B1578CA105D1
Владелец: Иванова Светлана Александровна, Иванова, Светлана Александровна, karachev-fo@yandex.ru, 321400674952, 04812054935, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М.ГОРЬКОГО" Г. КАРАЧЕВА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ, Директор, г. Карачев, Брянская область, RU
Издатель: Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия: Действителен с: 28.04.2023 14:12:00 UTC+03
Действителен до: 21.07.2024 14:12:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП: 26.09.2023 16:37:19 UTC+03