

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
НОДА и ЗПР
по курсу «КОРРЕКЦИОННО-
РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ»
(ЛФК)
9 класс**

учителя высшей
квалификационной
категории
Владимилова 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:

- Требований ФГОС ООО для обучающихся с ОВЗ
- Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ имени А.М. Горького» для обучающихся с НОДА и ЗПР с дополнениями и изменениями;
- С индивидуальным учебным планом обучающегося 9 класса МБОУ «СОШ им. А.М. Горького» г. Карачева на 2023-2024 уч.год.
- Календарным учебным графиком 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.

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.

Документ подписан электронной подписью.

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.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.

Документ подписан электронной подписью.

- 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, само коррекции, 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 корректирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

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:

Документ подписан электронной подписью.

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.

•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

Документ подписан электронной подписью.

- 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. Общеразвивающие упражнения

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторону, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Упоры, седы в разных исходных положениях.

- Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: 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, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

4. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

5. 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

6. Упражнения для укрепления осанки

- Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической

Документ подписан электронной подписью.

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

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

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

8. Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

9. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

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

10. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

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

11. Подвижные игры

- Игры с фитнес-мячом, мячом

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- 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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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;
- 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;
- 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 техническом 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

Документ подписан электронной подписью.

- 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 и координаций движений	2
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

Документ подписан электронной подписью.

Дата и время создания ЭП: 27.09.2023 14:13:00 UTC+03
