

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА Г. КИРЕНСКА»

Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № 1
«30» 08 2013г.
руководитель МО:
Д.А.Карпов

Карпов

Согласовано:
заместитель директора по УР:
[подпись] /Л.А.Кожевникова/
«01» сентября 2013г

Утверждено:
директор:
[подпись] /Н.М.Красикова/



Рабочая программа
по лечебной физической культуре

/вариант 1/
5-8 классы

Составитель: учитель:
Д.А.Карпов

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по учебному курсу «Лечебной физической культуре» (далее ЛФК) для обучающихся 5-8 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации, № 1026 от 24 ноября 2022 года;
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа г. Киренска»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 (СанПиН 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Учебного плана образовательной организации;
6. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ образовательной организации.

Категория обучающихся

Обучающиеся 5-8 классов государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа г. Киренска».

Структура документа

Рабочая программа включает шесть разделов: пояснительную записку, основное содержание тем учебного курса, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, учебно-методические средства обучения, календарно-тематический план.

Общая характеристика предмета

Цель: Формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Коррекционная – коррекция нарушенных функций организма, исправить имеющийся недостаток, скорректировать, если это возможно, основной его дефект.
2. Компенсаторная – «тренировка» сохранных сенсорных систем.
3. Профилактическая – устранение ограничения мобильности учащегося, профилактика заболеваний, обусловленных гиподинамией и гипокинезией.
4. Образовательная – обучение детей нормам здорового образа жизни, формирование и совершенствование двигательных навыков;
5. Воспитательная – воспитание у личности занимающихся бережного отношения к своему здоровью.
6. Оздоровительная – развитие физических качеств и способностей.

Актуальность программы:

Актуальность создания программы подтверждают статистические показатели:

- Почти все дети, поступающие в нашу школу-интернат – дети с ограниченными возможностями здоровья;

- Половина детей имеют физические недостатки или хронические заболевания;
- 90% выпускников смутно имеют представление о своих заболеваниях, они не знают о том, что больны;
- Только 5-10% выпускников можно считать соматически здоровыми.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке – веке технического прогресса – она становится первостепенной.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного уважения к красоте и здоровью своего тела необходимо начинать с раннего возраста.

Если школьный учитель, ведущий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он всегда проводит на своих уроках оздоровительную гимнастику – минутки отдыха для души и тела ребенка.

По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка – самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если организм ослаблен: болит или кружится голова, першит в горле, да и лень – матушка тут как тут. Вредные привычки у детей – это безответственность, отсутствие умения и желания плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое.

Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше занимается физическим трудом, а ребенок тем более. Главным пороком XXI века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток и гиподинамия.

По мнению специалистов, даже если дети много двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц заняты в этих движениях и результат большой пользы не дает.

Как же помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, здоровой и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы и учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость и развивало рефлексивные умения обучающихся детей?

Многое для изменения данной ситуации могла бы сделать семья, в которой растет ребенок, но, к сожалению, семьи наших детей асоциальны. Редко у детей в семье есть мама и папа, чаще тетя, бабушка или старшая сестра, у которых есть свои дети. Так что, на помощь семьи, где алкоголь чаще бывает в гостях, чем достаток, нашим детям надеяться не приходится. И поэтому ситуация с развитием культуры физического развития, культуры здорового образа жизни и, следовательно, здорового ребенка в школе – интернате ложится на школу. По расписанию в неделю для физического и нравственного развития ребенка проводится 2 урока физкультуры и 1 коррекционный урок ЛФК в 7 классе.

В последнее время средства массовой информации, радио и телевидение поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. И такое отношение к этой проблеме угрожает психическому и физическому здоровью детей. Для решения этой проблемы надо начинать с себя, с изменения своего отношения к собственному здоровью, к культуре сохранения физического и нравственного здоровья школьников. И разумно делают в школе – интернате, аплодируя и приветствуя стоя победителей спортсменов, занявших призовые места на районных, областных и внутришкольных соревнованиях, одержавших победу не только в спорте, но и над своей болезнью. Детям прививается мысль о том, что активная жизнь интересна, почетна и сами здоровы и уважаемы спортсмены, а, значит, достойны уважения.

Занятия по «ЛФК» направлены на физическую подготовку детей, на формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки физического развития.

Все разделы программы изучаются с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся, как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

Программа предусматривает вооружение обучающихся доступными знаниями по анатомии тела, знакомит с общими сведениями о процессах, происходящих в организме при физической подготовке.

Все практические работы выполняются в специально оборудованном кабинете, где есть все необходимое, что имеет огромное значение для приобретения практических навыков, а так же способствует физическому развитию личности и социальной адаптации.

Содержание тем учебного курса 5,6 класса

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Предметом обучения лечебной физической культуре в 5,6 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учебный материал, представленный в программе, доступен школьникам, соответствует их возрастным особенностям, направлен на коррекцию и исправление отклонений и недостатков в развитии и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности школьников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

На учебный курс ЛФК в 5,6 классе отводится 63 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

Учебно-тематический план

Содержание программы		Количество часов
1	«Я и мое тело»	18
2	«Самозащита»	14
3	«Я творю себя сам»	6
4	«Мотор внутри нас»	8
5	«Как мы дышим»;	6
6	«Анализаторы»;	11
	всего	63

Содержание тем учебного курса 7,8 класса

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств.

Предметом обучения лечебной физической культуре в 7,8 классе является: соблюдение режима дня и ортопедического режима- главное условие правильного физического развития ребенка, показатели самоконтроля (сон, аппетит, 11 самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность), правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре, понятие о правильной осанке; название снарядов; терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Особое внимание уделяется контролю за правильной осанкой (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять дыхательные упражнения и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры - «Тише едешь - дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч». Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых. Учебный материал, представленный в программе, доступен школьникам, соответствует их возрастным особенностям, направлен на коррекцию и исправление отклонений и недостатков в развитии и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности школьников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

На учебный курс ЛФК в 7,8 классе отводится 63 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

Учебно-тематический план

Содержание программы		Количество часов
1	«Я и мое тело» Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	18
2	«Самозащита»	14
3	«Я творю себя сам» Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	6
4	«Мотор внутри нас» Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	8
5	«Как мы дышим»;	6
6	«Анализаторы»; Развитие координации движений.	11
	всего	63

Основные принципы:

1. Равенство – никакой дискриминации, оскорблений друг друга, боязни неудач;
 2. Целостность – направленность программы на укрепление физического, умственного и социального здоровья;
 3. Интеграция – сотрудничество с другими организациями;
 4. Системность – уроки ЛФК по определенной системе, не хаотичное.
 5. Необходимость преобладания личностного критерия оценки: «Сегодня лучше, чем вчера»
 6. Поощрение усилий и стараний детей не в меньшей, а даже в большей мере, чем их реальных успехов т.к. положительной динамики в течение долгого времени может и не быть.
- Программа построена с учетом действующей в школе системой физического воспитания, ее материал имеет коррекционную, спортивно-развивающую и оздоровительную направленность.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающиеся должны уметь:

- Повышать физический уровень, а отсюда психическое и социальное здоровье;
- Улучшать состояние своего организма.

Обучающиеся должны знать/понимать:

- Как оказать помощь своему организму.
- Здоровье организма – это основной фактор успеха в последующей взрослой жизни.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование отношения обучающихся к своему здоровью, как к основному фактору успеха в последующей взрослой жизни;
2. Повышение физического уровня, а отсюда психического и социального здоровья обучающихся;
3. Улучшение здоровья и овладение достаточными навыками в оказании помощи своему здоровью.
4. Физическая и социальная реабилитация.

Контрольно-оценочные средства

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 1 раз в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

Учебно- дидактический материал

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
5. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.

