



Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6
с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым

РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО
на заседании методической Школы
воспитательной работы
Протокол № 5
от «17» мая 2018г.

Руководитель мШВР

[подпись] Э.Т. Базарбаева

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным
изучением отдельных
предметов», г. Надым,

АВГУШЕВ Е.В. Чистякова
«30» апреля 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным
изучением отдельных
предметов», г. Надым,

В.А. Ткач
«31» апреля 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Секция «ЛФК» для обучающихся 3-х классов

Составил:
учитель внеурочной
деятельности
Ромашкина О.А.



Надым
2018

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по ЛФК составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В.В.Воронковой по предмету «Физическая культура» – СПб: Просвещение, 2009.

Адаптированная программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся с умственной отсталостью наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно — сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Цель: овладение обучающихся 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.

Задачи:

1. Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

- занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Общая характеристика предмета.

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

Планируемый уровень подготовки обучающихся учебного предмета «Лечебная физическая культура»

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- 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 лечебной физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять 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, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

3 класс (34 часа).

Основы знаний.

Значение ЛФК для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика»

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук.

Движения под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим;

б) упражнения на тренажерах:

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом

4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя.

Основная часть занятия.

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений-9-10.

1. Корректирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета.

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки

4. Упражнения для профилактики плоскостопия

5. Упражнения на равновесие)

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажере .

2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Лечебная физкультура» в 3 классах.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3 класса.

Знать: что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

Уметь: выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения.

Календарно - тематический план 3 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия	Дата	
					По плану	По факту
1	Вводное занятие.	1	Правила ТБ во время занятий.	Правильно вести себя на уроках.		
Упражнения для коррекции правильной осанки						
2	Упражнения гимнастической стенки. у	1	<p>Формировать знания и представления о правилах подвижных игр</p> <p>Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.</p> <p>Развивать координацию движения, ловкость, гибкость, внимание</p> <p>Совершенствование двигательных навыков.</p>	<p>Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания</p> <p>Формировать умение лазать по гимнастической стенке</p> <p>Знать основы техники виса на гимнастической стенке</p>		
3	Упражнения на равновесие.	1				
4	Упражнения в «вытяжении».	1				
5	Упражнения, стоя у стены.	1				
6	Висы на гимнастической стенке.	1				
7	Основные исходные положения.	1				
8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1				
9	Ходьба с предметом на голове.	1				
10	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.	1				
11	Ходьба по ориентирам.	1				
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения						
12	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.	1	Способствовать формированию двигательных умений и навыков	Уметь лазать по гимнастической стенке		
13	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.	1	<p>Совершенствовать технику прыжка в высоту</p> <p>Формировать интерес к двигательной активности</p>	Уметь прыгать до определенного ориентира		

14	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1	Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.		
15	Принятие и. п. рук с закрытыми глазами.	1			
16	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1			
Упражнения для укрепления мышц живота.					
17	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1	Разучить технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Способствовать развитию гибкости, мышечной силы	
18	Гимнастическое упражнение «Мостик».	1	Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.	применительно к акробатическим упражнениям.	
19	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		Уметь выполнять упражнения с помощью партнера	
20	Подъем туловища с помощью партнера.	1			
21	Упражнения, лежа на спине.	1			
Упражнения для профилактики плоскостопия.					
22	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.	1	Освоение основных двигательных умений и навыков	Уметь выполнять упражнения на тренажерах	
23	Катание мячей ногами.	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдения		
24	Ходьба на пятках, носках.	1			
25	Катание гимнастических палок.	1			
26	Занятия на тренажерах.	1			
Упражнения для моторики неловкости.					
27	Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.	1	Формировать знания и представления	Уметь выполнять технику ловли-передачи мяча	
28	Упражнения в парах.	1	уч-	Уметь выполнять массаж рук,	
29	Подбрасывание мяча	1	ся о правилах подвижных игр	ног, головы	

	вверх с последующей ловлей.		, и их соблюдения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Уметь выполнять упражнения с обручами		
30	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1				
31	Ведение мяча на месте, в движении.	1				
32	Массаж рук, ног, головы.	1				
33	Упражнения с обручами.	1				
34	Складывание геометрических фигур из крышечек.	1				

Литература:

1. Программа «остров здоровья», автор-составитель Е.Ю. Александрова.
2. Лечебная физкультура для дошкольников, автор. Козырева О.В, 2003г.
3. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольном учреждении, автор Кузнецова М.Н., 2003г.
- 4 Плоскостопие у детей 6-7 лет, автор Лосева В.С., 2004г.
5. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7лет), автор Пензулаева Л.И., 2004г.
6. Оздоровление детей в условиях детского сада, автор Кочетковой Л.В., 2005г.
7. Игры которые лечат от 3до 5 лет, автор Галанов А С., 2005г.
8. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДООУ, автор Кузнецова М.Н., 2007
9. Н.Г. Соколова. Практическое руководство по лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
10. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Под ред. Р.А. Ереминой. Волгоград: Учитель, 2009.
11. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М.: Скрипторий, 2009.