



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» авг 2018г.

Руководитель мШВР

З.В. Базарбаева

СОГЛАСОВАНО

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

А.В. Чистякова Е.В. Чистякова
«30» августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

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

В.А. Ткач
«26» августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Секция «ЛФК» для обучающихся 4-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

4 класс (34 часа)

Основы знаний:

Травмы во время занятий и их предупреждение.

Вводная часть занятия.

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2 мин
3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5 мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

Основная часть занятия.

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнения на 5 мин.
6. Упражнения на тренажёрах
7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

Заключительная, часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Бегущий по волнам» - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)
3. Упражнения на тренажёре
4. Подвижные игры и эстафеты 10 мин.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Лечебная физкультура» в 4 классах.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса.

Знать: требования к занятиям на тренажёрах.

Уметь: пользоваться тренажёрами в полном объёме, выполнять упражнения

Календарно - тематический план 4 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 | | | | | | |
| | Обучение правильному дыханию. | 1 | Формировать знания и представления о правилах подвижных игр Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. Развивать координацию движения, ловкость, гибкость, внимание Совершенствование двигательных навыков. | Уметь: проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола | | |
| | Упражнения у гимнастической стенки. | 1 | | | | |
| 2 | Упражнения в «вытяжении». | 1 | | | | |
| 3 | Упражнения у стены. | 1 | | | | |
| 6 | Упражнения, сидя для позвоночника. | 1 | | | | |
| 7 | Упражнения на растягивание мышц спины. | 1 | | | | |
| 8 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | | | |
| 9 | Упражнения на координацию движения. | 1 | | | | |
| 10 | Ходьба с предметом на голове по ориентирам. | 1 | | | | |
| 11 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | | | | |
| Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения | | | | | | |
| 12 | Ходьба по ориентирам. | 1 | Способствовать формированию | Уметь: медленно | | |
| 13 | Бег по начерченным на полу ориентирам. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|----------------------|--|--|
| 14 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | 1 | двигательных умений и навыков | бегать; выполнять | | |
| 15 | Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. | 1 | Совершенствовать | броски мяча. | | |
| 16 | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.). | 1 | технику прыжка в высоту Формировать интерес к двигательной активности Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности. | | | |

Упражнения для укрепления мышц живота.

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------------------|--|--|
| 17 | Подъем туловища без помощи. | 1 | Разучить технику ходьбы | Уметь: | | |
| 18 | Упражнения для мышц туловища. | 1 | по гимнастической скамейке. | выполнять | | |
| 19 | Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка». | 1 | Сформировать представление о здоровье, | упражнения для укрепления | | |
| 20 | Упражнения, лежа на полу. | 1 | как об одной из самых главных ценностей | мышц живота | | |
| 21 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 1 | человеческой жизни. | | | |

Упражнения для профилактики плоскостопия.

| | | | | | | |
|----|--|---|--|-----------------------------------|--|--|
| 22 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. | 1 | Освоение основных | Уметь | | |
| 23 | Ходьба на носках, на пятках. | 1 | двигательных умений и навыков | выполнять: | | |
| 24 | Катание мячей ногами. | 1 | | упражнения на | | |
| 25 | Занятие на тренажерах. | 1 | | тренажерах, | | |
| 26 | Катание гимнастических палок. | 1 | Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдения | ходьбу по гимнастической скамейки | | |

Упражнения для моторики неловкости.

| | | | | | | |
|----|---|---|------------------------------------|--|--|--|
| 27 | Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение» | 1 | Формировать знания и представления | Уметь выполнять: для развития мелкой моторики, | | |
| 28 | Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики» | 1 | уча о правилах подвижных игр | упражнения с мячами; | | |
| 29 | Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|-------------------------------|--|--|
| 30 | Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов». | 1 | , и их соблюдения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью | упражнения скакалкой; массаж. | | |
| 31 | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. | 1 | | | | |
| 32 | Упражнения на расслабление нижних конечностей. | 1 | | | | |
| 33 | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет». | 1 | | | | |
| 34 | Массаж головы в парах. Игра «Ручеек» | 1 | | | | |
| 35 | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. | 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.