

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 627
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
ГБОУ школы № 627
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 № 1
с учетом мнения методического объединения
протокол от 26.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы №627
Невского района Санкт-Петербурга
Кочетова А.П.
Приказ от 31.08.2020 № 1



ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ

”Лечебная физическая культура”

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с учетом задержки психического развития (в соответствии с ФГОС основного общего образования)

КЛАСС 6 «А»

Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов в год 34 ч., неделю 1ч.

Сведения о составителе рабочей программы: Дмитриева Мария Александровна,
учитель АФК

2020 год

Санкт-Петербург

Пояснительная записка «Лечебная физическая культура»

На занятиях по лечебной физической культуре решаются лечебно – оздоровительные и коррекционно - компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи. Это обусловлено характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдаются наличие нарушений психического и физического развития.

- Психика обучающихся характеризуется следящими проявлениями:
- Нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялость мыслительной деятельности, не умение анализировать и обобщать, выделять главное;
- Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, формирование знаний и двигательных действий требует больше действий;
- Трудности в восприятии пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем их обществе;
- Речевая деятельность развита не достаточно;
- Память слаба, развита и низкий уровень запоминания;
- Страдают волевые процессы;
- Свойственна эмоциональная незрелость.

У детей с ограниченными возможностями здоровья имеются также недостатки в физическом развитии, двигательных способностях и нарушение основных, социально - бытовых навыков и движений

- Нарушение координационных способностей точности и ритма движений;
- Отставание от сверстников в развитие физических качеств;
- Нарушение основных движений;
- Отставание в массе и в длине тела, та же ожирение и не пропорциональное телосложение;
- Нарушение опорно – двигательного аппарата, нарушение осанки.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в специальной (коррекционной) школе на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности и расширения коррекционно – оздоровительной и развивающей деятельности.

Ранняя и систематическая коррекция двигательных нарушений и физических качеств, способствует предупреждению и преодолению многих осложняющих нарушений и выявлению компенсаторных возможностей.

Программа по ЛФК направлена на лечение заболеваний, профилактику осложнений, на предупреждение обострений заболеваний у учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Нормативно-правовая база:

1.Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата и задержкой психического развития в соответствии с ФГОС

2. Учебный план ГБОУ школы №627 на 2020 - 2021 учебный год.
3. Положение о рабочей программе ГБОУ школы №627.
4. Инструктивно – методическое письмо Комитета по образованию « О реализации организациями , осуществляющими образовательную деятельность , образовательных программ с применением электронного обучения , дистанционных образовательных технологий» от 16.03.2020 №03-28-2516/20-0-0.

Принципы реализации программы

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности воспитательного процесса;
- принцип развивающей направленности воспитательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип учёта эмоционально-положительного отношения учащегося к деятельности;
- принцип последовательности освоения программы курса: от простого - к сложному;
- принцип доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями и физическими возможностями
- принцип системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Общая характеристика курса

В данной программе лечебная физическая культура рассматривается как профилактическая, оздоровительная и восстановительная физическая культура. В ней обобщены и систематизированы теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков.

При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Введется работа по формированию волевых качеств: самостоятельности, ответственности, активности, решительности, умения работать в команде, помогать товарищам.

Место коррекционного курса в учебном плане

В учебном плане курс коррекционно – развивающей области «Лечебная физическая культура» представлен в 6 классе 1 раз в неделю, 34 часа (34 учебных недели), что соответствует учебному плану ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт – Петербурга на 2020 – 2021 учебный год.

Курс внеурочной деятельности может быть реализован с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности реализации программы:

1. Индивидуальный подход - учет степени двигательного дефекта, возраста и психических особенностей обучающихся.
2. Материал программы преподается по принципу от простого к сложному.
3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

В результате изучения всех без исключения предметов на ступени основного общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные,

познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

1. В сфере личностных универсальных учебных действий выпускники

- проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- понимают значение физического развития для человека и принимают его;
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
- ориентируются на активное и доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;
- ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата;
- принимают внутреннюю позицию школьника;
- ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы

1. В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники

- планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- оценивают правильность выполняемого действия;
- формируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия;
- адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей;
- используют установленные правила в контроле способа решения;

1. В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники

- используют общие приемы решения поставленных задач;
- самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели;
- ориентируются в разнообразии способов решения задач;
- самостоятельно формулируют учебную задачу;
- контролируют процесс и результат действия;
- соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни;
- ставят и формулируют проблемы;

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники

- используют речь для регуляции своего действия;
- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности;
- формулируют собственное мнение и позицию;
- формулируют вопросы;
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с их собственной;
- обращаются за помощью;
- договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Знать/понимать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и коррекции недостатков физического развития;
- о правилах составления комплексов физических упражнений;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о правилах здорового образа жизни;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями и профилактике травматизма;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений направленные на коррекцию нарушений;
- выполнять комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств;
- играть в подвижные игры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

Метапредметные

- понимать роль и значение лечебной физической культуры для укрепления здоровья и развития основных систем организма;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий лечебной физической культурой и подвижными играми;

Личностные

- 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 общ

Уровни результативности освоения программы

Базовый уровень является обязательным для всех обучающихся.

Достаточный уровень рассматривается как повышенный, и не является обязательным.

Универсальные учебные действия формируемые в 6 классе.

Клас с	Личностные УУД	Познавательны е УУД	Коммуникативн ые УУД	Регулятивны е УУД
6 класс	-ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; - ориентируются на активное и доброжелательное	-самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели;	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности;	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

	общение взаимодействие сверстниками;	и со		
--	--	---------	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

6 класс

(34 ч.)

Раздел I. Знания о лечебной физической культуре (в течении занятия)

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; сведения о здоровом образе жизни; закаливание, водные и воздушные процедуры; влияние физических упражнений на организм человека; двигательный режим; роль дыхания в жизни человека.

Раздел II. Физическое развитие (34ч.)

Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и свода стопы; дыхательные упражнения, глазодвигательная гимнастика; развитие силовых и координационных способностей; подвижные игры.

Тематическое планирование

№	Разделы программы, количество часов на каждый учебный год	Основные темы	Количество часов		Планируемые результаты обучения
			Теория	Практика	
Знания о лечебной физической культуре					
		Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности	В течении занятия		-знают правила техники безопасности -знают и применяют правила здорового образа жизни - знают о роли физических упражнений и применяют их в повседневной жизни
		Здоровый образ жизни			
		Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.			
		Влияние физических упражнений на организм человека			
		Двигательный режим			
		Роль дыхания в жизни века.			
Физическое развитие					

Упражнения для формирования правильной осанки	Правильная стойка у стены	В течении занятия	8 часов	-знают что такое правильная осанка -правильно выполняют комплексы упражнений
	Упражнения с мешочком песка			
	Упражнения гимнастическими палками			
	Упражнения с обручем			
Упражнения для развития мелкой моторики	Пальчиковая гимнастика	В течении занятия	4 часа	-правильно выполняют комплексы упражнений
	Упражнения с маленькими мячами			
Дыхательные упражнения	Обучение правильному ритму дыхания	В течении занятия	4 часа	-знают о роли дыхания -умеют правильно дышать во время выполнения физических упражнений
	Гимнастика Стрельниковой			
Упражнения для глаз	Глазодвигательная гимнастика	В течении занятия	4 часа	-умеют правильно выполнять комплексы упражнений
	Упражнения для снятия усталости глаз			
Упражнения для свода стопы	Упражнения с палочками	В течении занятия	4 часа	-умеют правильно выполнять комплексы упражнений
	Упражнения с мячами			
Упражнения для развития силы мышц	Развитие мышц пояса верхних конечностей	В течении занятия	4 часа	-знают о влиянии силовых упражнений на развитие мышечного корсета -знают и применяют физические упражнения для различных групп мышц
	Развитие мышц пояса нижних конечностей			
	Развитие мышц кора			
Развитие координационных способностей	Развитие статического равновесия	В течении занятия	6 часов	-умеют правильно выполнять комплексы упражнений
	Развитие динамического равновесия			
	Упражнения на координацию			
Подвижные игры	Игры на внимание	В течении занятия	В течении занятия	-знают о роли двигательной активности в жизни человека -умеют играть и организовывать различные подвижные игры
	Игры на ловкость и координацию			
	Игры с элементами спортивных игр			

--	--	--	--	--	--

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

-спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты и коврики, скамейки, шведская стенка, брусья для ходьбы, мягкие модули, мячи разных размеров, палки, обручи, корзины, верёвки, фитболы и т.д.;

-подборка видеофрагментов, аудиоаппаратура;

-подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет.

-Социальные сети.

- Образовательная платформа : инфоурок, nsportal, kopilkaurokov.ru

- Информационные ресурсы: контакт, Google- Класс, Youtube.