

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 7 «А»

Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год

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

Сведения о составителе рабочей программы: Шмакова Наталья Викторовна,
учитель АФК высшей квалификационной категории

2020 год

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

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

Нормативно-правовая база:

1. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 “Рекомендации по организации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий”
2. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата и задержкой психического развития в соответствии с ФГОС ООО.
3. Учебный план ГБОУ школы №627 на 2020-2021 учебный год.
4. Положение о рабочей программе ГБОУ школы №627.

Целью программы является: Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей учащихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Программа предлагает решение следующих групп задач:

1. Организационно – педагогические

- Создание оптимальных условий для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности.

2. Учебные

- Формирование теоретических знаний об опорно-двигательном аппарате.
- Обучение учащихся основам лечебной физкультуры.
- Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у детей.
- Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

3. Коррекционно-развивающие

- Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих:
формированию правильной осанки;
развитию мышечного корсета;

увеличению силовой выносливости мышц;

формированию правильного дыхания;

развитию мелкой моторики;

совершенствование координации движений;

- Укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Воспитательные

- Воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

- Формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям ЛФК, утренней гимнастикой и спорту.

Принципы составления 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 сотрудничества с семьей;
- принцип учёта эмоционально-положительного отношения учащегося к деятельности;
- принцип последовательности освоения программы курса: от простого - к сложному;
- принцип научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- принцип доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями и физическими возможностями младших школьников;
- принцип системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Общая характеристика коррекционного курса

Проведение занятий ЛФК, подвижные игры, игры с элементами спорта, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика.

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

В процессе обучения и коррекции нарушений, используются темы, связанные со специфическими особенностями детей с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются индивидуальные особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа предусматривает всестороннее медико-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

На протяжении всего курса ЛФК осуществляется межпредметные связи:

- с биологией (основы знаний о человеческом организме, основы знаний о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья);
- с музыкой (релаксационные техники с использованием классической музыки, аэробика с использованием музыки);
- с математикой (счет при выполнении упражнений, при построении и перестроении в колонны по 2,3 человека, ориентировка в пространстве верх-низ-право-лево).

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны знать:

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- режимы дня и личной гигиены;
- правила составления комплексов утренней зарядки;
- правила поведения на занятиях физической культурой;
- правила подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.
- **Уметь:**
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Место коррекционного курса в учебном плане

В учебном плане курс коррекционно – развивающей области «Лечебная физическая культура» представлен в 7 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. Данный учебный курс может быть реализован с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

Материал программы преподается по принципу от простого к сложному. Уроки проходят при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального подхода к учащимся. Дозирование физической нагрузки адекватно состоянию здоровья ребенка и его психомоторного развития.

Применяемые с лечебной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, способствуют профилактике и устранению имеющихся нарушений.

Содержание коррекционного курса «ЛФК»:

Программно – методический материал включает разделы:

№ п/п	Вид программного материала	Часы
1	Основы знаний.	4
2	Коррекционно-развивающие упражнения	6
3	Упражнения для коррекции осанки.	6
4	Упражнения для развития силы мышц.	6
5	Упражнения для развития пространственной ориентации.	6
6	Упражнения для развития координационных способностей.	6
	Всего	34

1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

2. Коррекционно-развивающие упражнения.

Развитие и закрепление новых двигательных навыков.

3. Упражнения для коррекции осанки.

Упражнения с палками, ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочками на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

4. Упражнения для развития силы мышц.

Силовые упражнения для различных групп мышц.

5. Упражнения для развития пространственной ориентации.

Строевые упражнения, перемещения в заданных направлениях.

6. Упражнения для развития координационных способностей.

Комплексы упражнений с фитболами, с малыми, большими мячами, упражнения для развития равновесия.

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.
- Google-Класс.

