

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 9 «Г»

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

Актуальность

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека. У большинства детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью данного коррекционного курса.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и легкими интеллектуальными нарушениями отличаются не только замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса.

Физическое сопровождение включает в себя: правильно организованное рабочее место, индивидуальный ортопедический режим, использование техник и приемов перемещения.

Нормативно-правовая база:

1. Адаптированная основная программа основного общего образования для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и задержкой психического развития (в соответствии с ФКГОС).
2. Учебный план ГБОУ школы №627 на 2019-2020 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.

Цель занятий: Обеспечение коррекции индивидуального двигательного нарушения в зависимости от тяжести поражения опорно-двигательного аппарата. Развитие функциональных возможностей кистей и пальцев рук и коррекция ее нарушений.

Задачи:

- * Поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем)
- * Улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений
- * Стимуляция появления новых движений
- * Обучение переходу из одной позы в другую
- * Обучение способам передвижения
- * Развитие и закрепление жизненно-важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни
- * Мотивация двигательной активности
- * Развитие моторной ловкости
- * Развитие функции руки, в том числе мелкой моторики
- * Формирование ориентировки в пространстве
- * Получение нового сенсомоторного опыта

Принципы составления программы

Организация и методика занятий «Лечебная физическая культура» строятся преимущественно на общедидактических принципах, к основным из которых следует отнести принципы: – научности, предполагающий построение занятий на основе достижений науки, методологии и проблем АФК, биологических и психологических

закономерностей функционирования организма человека с патологическими нарушениями, а также теории и практики педагогики, физической культуры, медицины и т. д.;

- сознательности и активности, направленный на формирование у занимающихся осознанного, активного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- доступности, предполагающий выбор средств, методов, методических приемов, сбалансированных психофизических нагрузок, соответствующих индивидуальным особенностям занимающегося и его функциональному состоянию;
- систематичности и последовательности, означающий не только систематичность занятий физическими упражнениями, но и таким образом организованный учебно-воспитательный процесс, в котором преподавание и освоение учебного материала идет в определенном порядке и подчинено соответствующей системе;
- диагностирования, предполагающий первостепенный учет специфики основного дефекта занимающегося (структуры, времени поражения, медицинского прогноза и др.) и противопоказаний к применению средств физической культуры;
- компенсаторной направленности заключается в том, чтобы подбором специальных физических упражнений, методов и методических приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию;
- коррекционно-развивающей направленности, предполагающий, что педагогическое воздействие должно быть направлено не только на преодоление, сглаживание физических и психических нарушений занимающихся, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;
- вариативности направлен на использование бесконечного многообразия и возможностей двигательной активности

Общая характеристика коррекционного курса

Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях, проводимых учителями адаптивной физкультуры. Лечебная двигательное развитие, разбить неправильно сложившиеся двигательные стереотипы, сформировать недостающие связи.

Этот метод также позволяет воздействовать на те функции, которые так или иначе связаны с движением и в условиях его недостаточности не имели возможности правильно сформироваться. При разработке программы учитывался контингент обучающихся: дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата в сочетании с легкой умственной отсталостью, имеющие речевые нарушения и нарушения сенсорной сферы. Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, предполагающих включение различных анализаторов процессе двигательной коррекции, смену видов деятельности, исходя из индивидуальных психофизиологических особенностей и уровня работоспособности обучающихся, деятельностный подход в процессе усвоения учебного материала.

Коррекционно-образовательная работа с детьми проводится в соответствии с уровнем развития. В начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня сформированности двигательной сферы всех детей, которое осуществляется в течение сентября. Текущий контроль динамики развития детей проводится учителем АФК.

Место курса в учебном плане

В учебном плане курс коррекционно – развивающей области «Лечебная физическая культура» представлен в 9 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

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;

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 каждом классе

Класс	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
9 класс	-ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	- контролируют процесс и результат действия;	- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; - допускают возможность	-формируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия;

	личностного смысла учения;		существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с их собственной;	
	-оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	-соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; - ставят и формулируют проблемы;	- договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	- используют установленные правила в контроле способа решения;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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, глаздвигательная гимнастика; развитие силовых и координационных способностей; подвижные игры.

9 класс

34 ч.

№	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 человека.			
Физическое развитие					
	Упражнения для формирования правильной осанки	Правильная стойка у стены Упражнения с мешочком песка Упражнения с гимнастическими палками Упражнения с обручем	В течение занятия	6 часов	-знают что такое правильная осанка -правильно выполняют комплексы упражнений --умеют составлять комплексы упражнений -применяют знания и умения в собственной физической деятельности
	Упражнения для развития мелкой моторики	Пальчиковая гимнастика Упражнения с маленькими мячами	В течение занятия	5 часов	-правильно выполняют комплексы упражнений
	Дыхательные упражнения	Обучение правильному ритму дыхания Гимнастика Стрельниковой	В течение занятия	4 часа	-знают о роли дыхания -умеют правильно дышать во время выполнения физических упражнений -применяют знания и умения в собственной деятельности
	Упражнения для глаз	Глазодвигательная гимнастика Упражнения для снятия усталости глаз	В течение занятия	4 часа	-умеют правильно выполнять комплексы упражнений -применяют знания и умения в собственной деятельности
	Упражнения для свода стопы	Упражнения с палочками Упражнения с мячами	В течение занятия	4 часа	-умеют правильно выполнять комплексы упражнений
	Упражнения для развития силы мышц	Развитие мышц пояса верхних конечностей Развитие мышц пояса нижних конечностей Развитие мышц кора	В течение занятия	6 часов	-знают о влиянии силовых упражнений на развитие мышечного корсета -знают и применяют физические упражнения для различных групп мышц --умеют составлять комплексы упражнений -применяют знания и умения в собственной физической деятельности

	Развитие координационных способностей	Развитие статического равновесия	В течении занятия	5 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

Для организации коррекционно-развивающих занятий курса «Лечебная физическая культура» необходимо наличие отдельно выделенного помещения (зала), оснащенного необходимым оборудованием, отвечающим санитарно-гигиеническим и эстетическим требованиям:

1. спортивное оборудование: гимнастические маты, скамейки, шведская стенка;
2. тренажеры: беговая дорожка, специальный велосипед;
3. мягкие модули и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя;
4. спортивный инвентарь: мячи разного размера, гимнастические палки, фитбол, обручи, эспандеры, кольца, конусы и т.д.
5. массажные мячи для рук и стоп, мешочки с песком.
6. Аудиоаппаратура
7. Стол для механотерапии и развития мышц верхних конечностей «Я Могу!»
8. Материалы для проведения тренировок (винты различной конфигурации, валики, массажеры, плоские и объемные геометрические фигуры, выполненные из различных материалов, сыпучие материалы для развития мелкой моторики, веревки различной длины и толщины и пр.)
9. Контейнеры для хранения.
10. Социальные сети.
11. Образовательная платформа : инфоурок, nsportal, kopilkaurokov.ru
12. Информационные ресурсы: контакт, Google- Класс, Youtube.