

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕОНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Заседание педагогического
совета
МКОУ «Леоновская ООШ»
Протокол № 1
от «26» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 В.В. Левченко
«01» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Протокол № 1/19
от «01» сентября 2020 г.
Директор МКОУ «Леоновская
ООШ»
 Леркунова



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Адаптированная лечебная физическая культура»
для обучающегося 1а класса Сергиенко Никиты
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
на 2020-2021 учебный год

предметная область «Коррекционно-развивающая»

Разработал:
Белецкая Лариса Савельевна
Социальный педагог

д. Леонова
2020год

Данная программа внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» для обучающегося 1а класса разработана на основе АООП НОО для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Леоновская ООШ» в соответствии с ФГОС НОО

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностные УД:

- Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

2. Коммуникативные УД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик– ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

3. Регулятивные УД:

- Регулятивные учебные действия включают следующие умения:
- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

4. Познавательные УД:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видородовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность научиться

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, для укрепления мышц туловища, рук и ног.
- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.
- Знать механизм лечебного действия ЛФК
- Уметь правильно выполнять упражнения
- Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
- Уметь выполнять комплекс упражнений при нарушении плоскостопия и осанки
- Уметь выполнять специальные дыхательные упражнения
- Уметь выполнять упражнения для расслабления мышц
- Знать упражнения и уметь выполнять упражнения

Содержание программы по ЛФК

Основы знаний.

- Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
- Техника безопасности и правила выполнения упражнений.
- Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей
- Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.
- Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья.
- Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
- Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
- Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления

- О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.

- Значение физической культуры в жизни человека

- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля, за деятельностью этих систем

- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены

- О причинах травматизма на занятиях ЛФК

Строевые упражнения

- Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке.

Упражнения для профилактики плоскостопия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

- Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

- Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д)

- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

Упражнения для укрепления осанки

- лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

- Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника

- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

- Упражнения пальчиковой гимнастики.
- Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

- Упражнения на фитнес - мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры

- Игры с мячом

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках ЛФК.	1
2-3	Воспитание коллективных действий, дисциплины и организованности. Развитие чувства ритма и темпа. Развитие слухового восприятия.	2
4-5	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	2
6	Упражнения для формирования правильной осанки	1
7-8	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	2
9	Правила личной гигиены.	1
10-11	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	2
12-13	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	2
14-15	Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	2
16-17	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	2
18-19	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	2
20-21	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	2
22-23	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	2
24-25	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	2

26-27	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	2
28-29	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	2
30-31	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Массаж стоп.	2
32-33	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	2
34-35	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	2
36-37	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательные упражнения	2
38-39	Развитие и укрепление костно-мышечной системы, укреплять мышцы спины и брюшного пресса.	2
40-41	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика.	2
42-43	Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.	2
44-45	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	2
46-47	Упражнения на развитие эластичности мышц туловища.	2
48-49	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия	2
50	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
51-52	Упражнения на развитие координации движений и функций равновесия.	2
53-54	Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки.	2
55	Подвижные игры с предметами и без предметов.	1
56-57	Упражнения на формирование правильного свода стоп	2
58-59	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	2
60-61	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	2
62-63	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки текущий	2
64-65	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия текущий Профилактика и коррекция плоскостопия	2

66	Контрольное тестирование	1
	Всего за год	66