Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области «Вельская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на заседании МО	Зам. директора по УР	Директор
Председатель МО Никитинская О. А.	Васильевская С.Е.	Приказ № 1 от "31" августа 2023 г. Виниченко С.А.
Протокол № 1 от "30" августа 2023 г.	"31" августа 2023 г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету ЛФК для 4 класса
на 2023/2024 учебный год

Составлено учителем
Васендиной Еленой Ильиничной
(соответствие занимаемой должности).

Пояснительная записка.

Рабочая программа по Лечебной физической культуре для обучающихся с умеренной умственной отсталостью для 4 класса составлена на основе:

- ✓ Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- ✓ Приказа министерства Просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1026»Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Локальных актов ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»:

- ✓ Положения «О разработке, утверждении рабочих программ» от 21.03.2023г.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «ЛФК» входит в образовательную область «Коррекционно – развивающая область» и является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Рабочая программа по предмету «ЛФК» в 4 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 34 часа в год, т.е. 1 час в неделю (34 учебных недели. Срок реализации настоящей программы рассчитан на 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. На каждый изучаемый раздел в каждом классе отведено определённое количество часов, указанное в тематическом плане.

Программа является авторской.

Целью данной программы является: укрепление здоровья обучающихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

Задачи:

- активизировать защитные силы организма ребёнка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, внимание, фантазию, доброжелательность.

Характеристика учебного плана.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространённых 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 обучающихся компенсировать недостатки физического развития.

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трёх частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажёры: беговая дорожка механическая, массажёр для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета.

Освоение рабочей программы по предмету коррекционной подготовки «ЛФК» обеспечивает достижение обучающимися с интеллектуальной недостаточностью двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты включают индивидуально личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работа на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам ЛФК не является препятствием к продолжению образования поданному варианту программы. В случае если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану образовательной программы.

Содержание учебного курса

Водный урок	1 час
Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	7 часов
Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	5 часов
Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	3 часа
Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	3 часа
Увеличение подвижности суставов	3 часа
Развитие эластичности мышц туловища.	3 часа
Профилактика и коррекция плоскостопия	4 часа
Межполушарное развитие	5 часов
ИТОГО:	**34часа**

Календарно – тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Количество часов	Элементы содержания урока
	По плану	Факт			
1			Вводный урок.	1	Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете.Инвентарь и оборудование для занятий ЛФК.Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажёрами. Что такое Лечебная физическая культура? Для чего она нужна.
Формирование правильной осанки (7 часов).					
2			Формирование правильной осанки.	1	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь её плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки.
3			Формирование правильной осанки.	1	Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки.
4			Формирование правильной осанки.	1	Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки.
5			Формирование правильной осанки.	1	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажёрах, игры с формированием правильной осанки.
6			Формирование правильной осанки.	1	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажёрах, игры с формированием правильной осанки.
7			Формирование правильной осанки.	1	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.
8			Формирование правильной осанки.	1	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.
Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины (5часов).					
9			Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	1	Укрепления мышц спины путём прогиба назад. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Кораблик», «Качели», «Рыбка», «Колечко». Упражнения на тренажёрах.

10			Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	1	Укрепления мышц спины путём прогиба назад. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Кораблик», «Качели», «Рыбка», «Колечко». Упражнения на тренажёрах.
11			Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	1	Укрепления мышц спины путём прогиба назад. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «кораблик», «Качели», «Рыбка», «Колечко». Упражнения на тренажёрах.
12			Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	1	Укрепления мышц спины путём складывания упражнения:«Улитка», «Кошечка», «Книжка», «Птица», «Страус», «Улитка», «Носорог». Упражнения на тренажёрах.
13			Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	1	Укрепления мышц спины путем складывания упражнения:«Улитка», «Кошечка», «Книжка», «Птица», «Страус», «Улитка», «Носорог». Упражнения на тренажёрах.
Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища (3часа).					
14			Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	1	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Упражнения: «Рак», «Зайчик», «Морская звезда», «Месяц». Упражнения на тренажёрах.
15			Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	1	Комплекс упражнений путём поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения: «Маятник», «Лисичка», «Морская звезда», «Месяц», «Ежик», «Стрекоза», «Муравей». Упражнения на тренажёрах.
16			Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	1	Комплекс упражнений путём поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения: «Маятник», «Лисичка», «Морская звезда», «Месяц», «Ежик», «Стрекоза», «Муравей». Упражнения на тренажёрах.
Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.(3часа).					
17			Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	1	Упражнения путём прогиба назад: «Змея», «Ящерица», «Кораблик», «Качели», «Рыбка», «Колечко». Упражнения путём складывания: «Кошечка», «Книжка», «Улитка», «Носорог», поднимание туловища из положениялёжа за 30 сек., руки за головой. Упражнения на тренажёрах.
18			Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	1	Упражнения путём прогиба назад: «Змея», «Ящерица», «Кораблик», «Качели», «Рыбка», «Колечко». Упражнения путём складывания: «Кошечка», «Книжка», «Улитка», «Носорог», поднимание туловища из положениялёжа за 30 сек., руки за головой. Упражнения на тренажёрах.
19			Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	1	Упражнения: «Кобра», «Ящерица», поднимание туловища из положениялёжа на спине руки за головой – 30 сек., упражнения на тренажёрах.
Увеличение подвижности суставов (3часа).					
20			Увеличение подвижности суставов.	1	Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Пловец», «Крылья птицы, «Моторсамолёта, «Мельница». Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. Упражнения на тренажёрах.

21			Увеличение подвижности суставов.	1	Упражнения:«Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Пловец», «Крылья птицы, «Мотор самолёта, «Мельница».Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. Упражнения на тренажёрах.
22			Увеличение подвижности суставов.	1	Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Пловец», «Крылья птицы, «Мотор самолёта, «Мельница».Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. Упражнения на тренажёрах.
Развитие эластичности мышц туловища (3часа).					
23			Развитие эластичности мышц туловища.	1	Ползание по мату и скамейке, Упражнения для эластичности мышц позвоночника.
24			Развитие эластичности мышц туловища.	1	Упражнения для эластичности мышц туловища. Упражнения на тренажёрах.
25			Тестирование.	1	Тестирование-поднимание туловища из положениялёжа на спине -30 сек., наклон вперёд из положения сидя на полу, наклон вперёд, стоя на скамейке подтягивание на тренажёре.
Профилактика и коррекция плоскостопия(4часа).					
26			Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение: «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок». Упражнения на тренажёрах.
27			Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение:»Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок». Упражнения на тренажёрах.
28			Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке ёлочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на тренажёрах.
29			Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке ёлочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на тренажёрах.
Межполушарное развитие (5часов).					
30			Упражнение с использованием балансировочной доски Бильгоу	1	Упражнения на развитие эквилибристической реакции, Упражнение с мешочками.
31			Упражнение с использованием балансировочной доски Бильгоу	1	Упражнения на развитие эквилибристической реакции, Упражнение с мячами
32			Упражнение с использованием балансировочной доски Бильгоу	1	Упражнения на развитие эквилибристической реакции, Упражнение с мячиком – маятником.
33			Упражнение с использованием балансировочной доски Бильгоу	1	Упражнения на развитие эквилибристической реакции, Упражнение с мешочками.
34			Упражнение с использованием балансировочной доски Бильгоу	1	Упражнения на развитие эквилибристической реакции, Упражнение с мячами