

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г. Челябинска»**

ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете
протокол № 24
от 29.08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83
_____/Е.А. Мамлеева
Приказ от 29.08.2024 г. № 58

ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности

«Лечебная физическая культура»

**для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**

1 – 4 классы

Составил:
учитель физической культуры
Кинев В.И.

Челябинск, 2024
Срок реализации: 4 года

1. Пояснительная записка

Программа внеурочного курса спортивно-оздоровительной направленности «Лечебная физическая культура» (1-4классы) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Адаптированной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ С(К)ОШ № 83;
- Рабочей программы воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «С(К)ОШ № 83 г. Челябинска», 2021 г.

У большинства обучающихся специальной школы для детей с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стерые двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела, каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно-двигательная система. При определенном искривлении тела внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Позвоночник не только поддерживает тело - из него выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы, поэтому любое смещение позвонков, их деформация подвижности приводят к нарушению работы всего организма. Патологическая осанка возникает из-з слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с неразвитостью стоп, с плоскостопием.

Целью занятий по лечебной физической культуре является максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормами правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Основные задачи:

- активизация защитных сил организма ребенка;
- 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, их внимание, фантазию, доброжелательность.

Коррекционно-развивающие задачи:

- 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.

Рабочая программа по внеурочному курсу «Лечебная физическая культура» ориентирована на решение задач воспитания и социализации обучающихся с умственной отсталостью, сформулированные в рабочей программе воспитания.

2. Основное содержание курса внеурочной деятельности

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует 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 (двигательных качеств).

Содержание курса внеурочной деятельности по лечебной физической культуре для 1 класса

Основы знаний 4 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения и перестроения.

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения 4 ч. Построения и перестроения, прыжки в длину, шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами

Упражнения для коррекции правильной осанки 5 ч. Ходьба по начерченной линии с предметом на голове, упражнения на дыхание, упражнения у стены и в парах. Ходьба по гимнастической скамейке.

Упражнения для укрепления мышц живота 5 ч. Вис на гимнастической стенке с подниманием ног 90 градусов, упражнения сидя и лежа, подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах, упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения для устранения моторной неловкости 10 ч. Собираение крышек, составление фигур, ловля мяча от стены, подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого называли тот и ловит», перекалывание мяча в руках, сгибание и разгибание пальцев.

Упражнения для коррекции плоскостопия 5 ч. Катание ступнями кеглей, ходьба на носках и пятках, упражнения для профилактики плоскостопия, катание ногами мячей и палок.

**Содержание курса внеурочной деятельности по лечебной физической культуре для
2 класса**

Основы знаний 4 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения, перестроение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно». Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех».

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения 5 ч. Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.

Упражнения для коррекции правильной осанки 6 ч. Ходьба с предметом на голове. Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору». Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения для укрепления мышц живота 5 ч. Подъем туловища с помощью партнера. Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке. Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место». Упражнения, лежа на спине, животе.

Упражнения для устранения моторной неловкости 9 ч. Подбрасывание мяча в вверх и его ловля. Массаж рук, головы. Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами. Метание мяча в цель. Передача мяча в парах. Игра «Ловушки».

Упражнения для коррекции плоскостопия 5 ч. Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?». Упражнения на расслабление. Игра «Замри». Упражнения в парах. Игра «Морская фигура». Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».

**Содержание курса внеурочной деятельности по лечебной физической культуре для
3 класса**

Основы знаний 3 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения, перестроение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно». Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения 6 ч. Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Упражнения для коррекции правильной осанки 7 ч. Упражнения в «вытяжении». Упражнения, стоя у стены. Упражнения у гимнастической стенки. Висы на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Ходьба с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц живота 5 ч. Подъем туловища с помощью партнера. Гимнастическое упражнение «Мостик». Подъем туловища, сидя на скамейке. Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».

Упражнения для устранения моторной неловкости 8 ч. Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. Упражнения в парах. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

Ведение мяча на месте, в движении. Упражнения с обручами. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.

Упражнения для коррекции плоскостопия 5 ч. Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. Катание мячей ногами. Катание гимнастических палок. Ходьба на пятках, носках.

Содержание курса внеурочной деятельности по лечебной физической культуре для 4 класса

Основы знаний 3 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Обучение правильному дыханию. Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения 5 ч. Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.

Упражнения для коррекции правильной осанки 8 ч. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения в «вытяжении». Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения, сидя для позвоночника. Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на координацию движения

Упражнения для укрепления мышц живота 5 ч. Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель». Упражнения для мышц туловища. Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка». Упражнения, лежа на полу. Упражнения для развития мышц брюшного пресса

Упражнения для устранения моторной неловкости 8 ч. Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов». Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Упражнения на расслабление нижних конечностей. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет» Игра «Морская фигура»

Упражнения для коррекции плоскостопия 5 ч. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки» Катание мячей ногами. Игра «Вышибалы» Катание гимнастических палок.

3. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

В результате освоения курса «ЛФК» у обучающихся предполагается достижение личностных результатов, а также формирование базовых учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать результатов освоения внеурочного курса.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Программой предусматривается формирование базовых учебных действий.

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.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- 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;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- 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.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

обучающихся

1 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения и перестроения	4
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	Построения и перестроения, прыжки в длину, шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами	4
Упражнения для коррекции правильной осанки	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове, упражнения на дыхание, упражнения у стены и в парах. Ходьба по гимнастической скамейке.	5
Упражнения для укрепления мышц живота	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног 90 градусов, упражнения сидя и лежа, подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах, упражнения для мышц брюшного пресса.	5
Упражнения для устранения моторной неловкости	Собирание крышек, составление фигур, ловля мяча от стены, подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого называли тот и ловит», переключивание мяча в руках, сгибание и разгибание пальцев.	10
Упражнения для коррекции плоскостопия	Катание ступнями кеглей, ходьба на носках и пятках, упражнения для профилактики плоскостопия, катание ногами мячей и палок	5
ИТОГО		33

2 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения, перестроение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно». Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех»	4
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без	5

дифференцировки и точности движения	контроля и с контролем зрения. Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения	
Упражнения для коррекции правильной осанки	Ходьба с предметом на голове. Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору». Упражнения с гимнастическими палками	6
Упражнения для укрепления мышц живота	Подъем туловища с помощью партнера. Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке. Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место». Упражнения, лежа на спине, животе	5
Упражнения для устранения моторной неловкости	Подбрасывание мяча в вверх и его ловля. Массаж рук, головы. Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами. Метание мяча в цель. Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»	9
Упражнения для коррекции плоскостопия	Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?». Упражнения на расслабление. Игра «Замри». Упражнения в парах. Игра «Морская фигура». Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка»	5
ИТОГО		34

3 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
Основы знаний	Основы знаний 3 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения, перестроение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно». Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».	3
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	6
Упражнения для коррекции правильной осанки	Упражнения в «вытяжении». Упражнения, стоя у стены. Упражнения у гимнастической стенки. Висы на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Ходьба с предметом на голове.	7
Упражнения для укрепления мышц живота	Подъем туловища с помощью партнера. Гимнастическое упражнение «Мостик». Подъем туловища, сидя на скамейке. Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».	5

Упражнения для устранения моторной неловкости	Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. Упражнения в парах. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Ведение мяча на месте, в движении. Упражнения с обручами. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом	8
Упражнения для коррекции плоскостопия	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. Катание мячей ногами. Катание гимнастических палок. Ходьба на пятках, носках.	5
ИТОГО		34

4 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Обучение правильному дыханию. Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».	3
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.	5
Упражнения для коррекции правильной осанки	Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения в «вытяжении». Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения, сидя для позвоночника. Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на координацию движения	8
Упражнения для укрепления мышц живота	Подъем туловища без помощи.. Игра «Попади в цель». Упражнения для мышц туловища. Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка». Упражнения, лежа на полу. Упражнения для развития мышц брюшного пресса	5
Упражнения для устранения моторной неловкости	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Упражнения на расслабление нижних конечностей. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет» Игра «Морская фигура»	8
Упражнения для коррекции плоскостопия	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки» Катание мячей ногами. Игра «Вышибалы» Катание гимнастических палок.	5

ИТОГО		34
-------	--	----

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>