

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школы-интерната № 37
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Лечебная физическая культура»
для 7 класса (1-й вариант)

Санкт – Петербург

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
 - 2.1. Личностные результаты
 - 2.2. Предметные результаты
 - 2.3. Характеристика базовых учебных действий
3. Содержание внеурочной деятельности
4. Система оценки достижения планируемых результатов
 - 4.1. Личностные результаты
 - 4.2. Предметные результаты
 - 4.3. Таблица оценки сформированности базовых учебных действий
5. Календарно-тематическое планирование (Приложение №1)

1. Пояснительная записка.

Лечебная физическая культура – научно-практическая медицинская дисциплина, освещающая теоретические основы и методы практического использования средств физической культуры при лечении различных заболеваний. В коррекционной школе ЛФК должна базироваться на патологической анатомии и физиологии в единстве с физической культурой и являться лечебно-педагогическим процессом, решающим присущие ему задачи. ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни.

Цель: обеспечить с помощью специальной методики ЛФК всесторонне и полноценное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья путём восстановления и совершенствования их физических и психофизических способностей, осуществлять своевременную коррекцию и компенсацию имеющихся патологических и предпатологических состояний.

Задачи:

- укрепление здоровья детей, содействие физическому развитию и закаливанию организма
- активизация, укрепление и развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы
- овладение основными двигательными навыками и умениями
- коррекция и компенсация функций опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопия)
- формирование и систематическое закрепление навыка правильной осанки (достичь автоматизма при выполнении жизненно необходимых положений и движений)
- предупреждение развития нарушений осанки и плоскостопия
- поддержание психомоторного развития на возрастном уровне (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии)
- коррекция общей и мелкой моторики
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьника
- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- обучение техники правильного выполнения физических упражнений
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве
- оптимальное развитие основных двигательных качеств
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
- развитие пространственно- временной дифференцировки
- обогащение словарного запаса
- воспитание нравственных и морально волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности

формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни

Общая характеристика учебного предмета

Лечебная физкультура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения. Ведущей особенностью лечебной

физкультуры является использование в качестве лечебного средства физические упражнения. Физические упражнения оказывают разнообразные действия на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся, в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки. Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение предмета отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся

Психика воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) общеобразовательной школы характеризуется следующими проявлениями:

1. Нарушение координационных способностей точности и ритма движений.
2. Отставание в развитии физических качеств.
3. Нарушение основных движений:
 - неточность движений в пространстве и времени
 - отсутствие ловкости и плавности движений
 - излишняя скованность и напряжённость
4. Отставание в массе и длине тела.
5. Нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки.

2. Планируемые результаты освоения программы

2.1. Личностные результаты

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Программа оценки личностных результатов

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Сформированность навыков гражданского поведения	- способность бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.
	Сформированность гражданско-патриотических чувств	- проявление положительного отношения к своему национальному языку и культуре
Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Сформированность адекватных представлений о себе, своих возможностях	- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих
	Сформированность представлений о своих нуждах	- умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему; - использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации;

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Сформированность навыков получения информации	- умение пользоваться в деятельности межпредметными знаниями
	Сформированность навыков осуществления разных видов деятельности	- умение использовать готовые алгоритмы деятельности;
		- проявление способности устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости;
Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Сформированность навыков самообслуживания	- умение пользоваться средствами гигиены;
	Сформированность организационно-практических умений и навыков	- умение организовать рабочее место в соответствии с предстоящим видом деятельности;
		- умение принимать и сохранять цели и задачи решения типовых практических задач
Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	Сформированность навыков коммуникации со взрослыми	- способность инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми
		- способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		- способность обращаться за помощью
	Сформированность навыков коммуникации со сверстниками	- способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		- способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		- способность обращаться за помощью
Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Владение средствами коммуникации	- способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	- способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации
	Сформированность представлений о социальных ролях, выполняемых человеком	- осознание себя в разных социальных ролях: члена семьи, друга, одноклассника и др.
	Владение навыками выполнения социальных ролей	- способность вести себя в соответствии с исполняемой социальной ролью
Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	Сформированность представлений о ценностях общества	- знание некоторых общечеловеческих (базовых) ценностей: совесть, счастье, добро, честь, долг, вера, ответственность, достоинство и т.д.
		- адекватность соблюдения ритуалов школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
		- бережное отношение к школьному имуществу, учебникам
	Сформированность мотивов учебной деятельности	- адекватность учебного поведения во взаимоотношениях с учителем, учащимися
		- проявление заинтересованности посещением школы, обучением, уроками
		- стремление получить положительную оценку учебной деятельности со стороны учителя

Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Сформированность представлений об особенностях поведения в разных социальных ситуациях	-ориентировка в социальных ролях
	Сформированность навыков коллективного взаимодействия	- умение обращаться за помощью и принимать помощь; -проявление доброжелательного отношения и сопереживания участникам взаимодействия
	Сформированность навыков поведения в конфликтных ситуациях	- умение договариваться с социальными партнерами
Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Сформированность эстетических чувств и понимания прекрасного	- проявление эмоционального отклика на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
		- отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости.
	Сформированность умения выражать прекрасное в деятельности	- стремление и умение создавать прекрасное (делать «красиво»); - стремление к опрятному внешнему виду
Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Сформированность основ морали	- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
		- наличие представлений о добре и зле, должном и недопустимом;
	Сформированность навыков морально-этического поведения	-умение соотносить собственные поступки и поступки других людей с принятыми этическими нормами; - способность давать элементарную нравственную оценку своим и чужим поступкам

2.2. Предметные результаты

Минимальный и достаточный уровни

Минимальный уровень обучения	Достаточный уровень обучения

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям ЛФК - Правила техники безопасности на уроке ЛФК - Название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются в процессе лечебной физкультуры - Практический материал, пройденный на уроках лечебной физкультуры - Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	- Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий - Самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя и с учётом состояния здоровья - Сохранять систематически навык правильной осанки - Сохранять систематически навык правильной ходьбы - Сохранять систематически навык правильного дыхания
--	---

2.3. БУД

Характеристика базовых учебных действий

Группа БУД		Учебные действия и умения
Личностные действия	учебные	– начальное осознание себя как ученика, одноклассника, друга; – формирование интереса к себе и окружающему миру (когда ребенок задает вопросы); – формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий, поручений; – понимание личной ответственности за свои поступки; – формирование готовности к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
Коммуникативные действия	учебные	– вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик); – использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; – обращаться за помощью и принимать помощь; – слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; – доброжелательно относиться, сопереживать окружающим.
Регулятивные действия:	учебные	– 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;
Познавательные действия:	учебные	– выделять некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов;

	– пользоваться предметами – выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений – работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать устные команды и задания).
--	---

3. Содержание коррекционно-развивающей области

№	содержание	Кол-во
1	Развитие координации и ловкости движений	4
2	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки	4
3	Коррекция и развития внимания	5
4	Развитие навыка расслабления мышц	3
5	Коррекция и развитие мелкой моторики	4
6	Коррекция и развитие правильного дыхания	4
7	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки	5
8	Профилактика и коррекция плоскостопия	5
	Всего часов	34

4. Система оценки достижения планируемых результатов

4.1 Личностные результаты.

- Для оценки результатов развития жизненной компетенции используется метод экспертной группы. В ее состав входит родитель (законный представитель) ребенка, учитель, воспитатель, педагог-психолог и учитель-логопед.
- Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребенка в сфере жизненной компетенции.
- Основой оценки служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни.
- Критериальным аппаратом служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.
- Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:
0 – не выполняет, помощь не принимает.
1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.
- Оценка достижений личностных результатов производится 1 раз в год.
- На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю по следующей шкале:
0 – отсутствие динамики или регресс.
1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.
2 – минимальная динамика.
3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

- Аналогичная оценка динамики производится ежегодно в мае относительно текущей оценки и данных входящей оценки личностного развития (октябрь 1 класса).
- Оценка достижений и оценка динамики оформляется классным руководителем в форме характеристики личностного развития ребенка один раз в год.

4.2 Предметные результаты.

В целом оценка достижения обучающимися предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися необходимо, чтобы балльная оценка отражала качество усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:

- соответствие/несоответствие науке и практике;
- прочность усвоения (полнота и надежность).

Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах предупреждения или преодоления. По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные). В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа: «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» — от 51% до 65% заданий; «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Для удобства проведения мониторинга обучающихся качественные характеристики навыков учебной деятельности были переведены в количественные характеристики, где

Навык сформирован полностью – ПС = 2

Навык сформирован частично – ЧС = 1

Навык не сформирован – НС = 0.

А каждому виду и характеру учебной деятельности соответствует буквенное обозначение.

Вид и характер учебной деятельности		Оценка сформированности (в баллах)		
		0	1	2
А	демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;			
Б	выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года			
В	демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, плавание)			
Г	участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх			
Д	взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований			
Е	оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий			
Ё	применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры			

Ж	выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений			
Максимум 16 балла				

Виды и формы контрольно-оценочных действий учащихся были определены следующие:

1 Входной контроль (стартовая работа)

Определяет актуальный уровень умений, а также намечает «зону ближайшего развития» и организует коррекционную работу в зоне актуальных знаний. Фиксируется учителем в оценочном листе.

2. Диагностическая работа

Направлена на проверку пооперационного состава действия, которым необходимо овладеть учащимся в рамках данной учебной задачи. Результаты фиксируются отдельно по каждой отдельной операции (линеечки, лист умений).

3. Проверочная работа(контрольные упражнения)

Проверяется уровень освоения учащимися уровня физического развития.

4. Итоговая работа

Сравнение результатов стартовой и итоговой работы.

5. Включенное наблюдение.

4.3 Таблица оценки сформированности базовых учебных действий

Группа БУД	Перечень учебных действий	Оценка сформированности (в баллах)					
		0	1	2	3	4	5
Личностные учебные действия	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей						
	Максимум 10 баллов						
Коммуникативные учебные действия	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)						
	договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации						
	Максимум 10 баллов						
Регулятивные учебные действия	ориентироваться в пространстве зала						
	активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои						

	действия и действия одноклассников						
	Максимум 10 баллов						
Познаватель- ные	пользоваться предметами						
	выполнение общеразвивающих и корректирующих упражнений						
	Максимум 5 баллов						

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Высокий уровень сформированности БУД 35 – 27 баллов

Средний уровень сформированности БУД 26 – 18 баллов

Низкий уровень сформированности БУД 17 – 9 баллов

БУД не сформированы 8-0 баллов

5. Календарно-тематическое планирование (Приложение №1)

