

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

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по коррекционному курсу «ЛФК»
(Реабилитационная (абилитационная) деятельность,
спортивно-оздоровительное направление)
для 9 класса (2-й вариант)**

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
 - 2.1 Предметные результаты
 - 2.2. БУД
 - 2.3. Личностные результаты
3. Содержание учебного направления
4. Система оценки достижения планируемых результатов
 - 4.1. Предметные результаты
 - 4.2. БУД

1.Пояснительная записка

Лечебная физическая культура имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, для улучшения вентиляции лёгких и усиления притока кислорода к крови, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создаёт наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Лечебная физическая культура нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Цель: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья учащихся.

Задачи:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма Ребёнка, через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- содействие воспитанию нравственно -волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование у детей осознанного отношения к своим силам, твёрдой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок.

Общая характеристика учебного направления

Лечебная физическая культура (ЛФК) для учащихся с нарушением интеллекта включает в себя ряд коррекционных задач, определяющих целенаправленный и специфический процесс преодоления недостатков физического развития и осуществления взаимосвязи с лечебно- оздоровительной и коррекционно - компенсаторной работы.

На занятиях лечебной физкультурой решаются лечебно- оздоровительные, коррекционно -компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи

Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений. Общеразвивающие упражнения используются при всех видах нарушений и вызывают улучшения кровообращения и дыхания, улучшают физические процессы. Упражнения, обеспечивающие коррекцию имеющего нарушения, приводят к устранению дефекта.

Программа построена на важнейшем дидактическом принципе доступности. Занятия носят индивидуально -групповой характер. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

Занятия подчинены единой цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма учащегося, содействовать развитию физических качеств и двигательной культуры.

Место направления в учебном плане.

В соответствии с недельным учебным планом.

3. Психолого- педагогическая характеристика обучающихся с нарушением интеллекта

Для обучающихся, получающих образование по программе «Лечебная физическая культура» (2 вариант), характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени (интеллектуальными нарушениями), ТМНР, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно- двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью характеризуются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического.

У детей с интеллектуальными нарушениями затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи, что требует для большей части обучающихся использование разнообразных средств невербальной коммуникации, а также логопедической коррекции.

Внимание у обучающихся с умеренной умственной отсталостью отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, неустойчивости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий, однако, при продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, рассогласованность, неловкость движений. У других – повышенная возбудимость сочетается с хаотичной нецеленаправленной деятельностью.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Дети с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с интеллектуальными нарушениями имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

Планируемые результаты освоения программы

2.1 Предметные результаты

- Выполнять упражнения на коррекцию мелкой моторики, координацию и ловкость движений;
- выполнять упражнения на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки;
- выполнять упражнения с заданным темпом и ритмом;
- выполнять упражнения на профилактику и развитие внимания;
- выполнять упражнения на коррекцию и развитие навыков расслабления мышц, самомассаж;
- выполнять упражнения на коррекцию и развитие правильного дыхания;
- выполнять упражнения на профилактику и формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия;
- соблюдать технику безопасности, дисциплину на занятии, гигиену;
- выполнять упражнения на профилактику ожирения.

Резюмируя вышеизложенное, следует сформулировать следующие прогнозируемые результаты освоения учащимися направления «Лечебная физическая культура»:

- выполнять упражнения по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать исходное положение при выполнении заданий
- сохранять систематически навык правильной осанки;
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- сохранять систематически навык правильной ходьбы;
- сохранять систематически навык правильного дыхания.
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.;
- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

2.2. Базовые учебные действия

Группа БУД	Формируемые учебные действия и умения
1. Нахождение и обучение в среде сверстников, эмоциональное и коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся.	Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе
2. Формирование учебного поведения:	- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
	- умение выполнять инструкции педагога;
	- использование по назначению учебных материалов;
3. Формирование умения выполнять задание:	- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
	- в течение определенного периода времени,
	- от начала до конца,
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	- с заданными качественными параметрами.
	- Умение следовать инструкции педагога.

2.3 Личностные результаты

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, «Я» -концепция;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии с природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностных смыслов учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и правилах;
- формирование эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях, бесконфликтности
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, достижению результата, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

3. Содержание коррекционного направления

1. Основы знаний.
2. Развитие координации и ловкости движений.
3. Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Коррекция нарушений и развитие внимания.
5. Развитие навыков расслабления мышц, самомассаж.
6. Коррекция и развитие мелкой моторики.
7. Коррекция и развитие правильного дыхания.
8. Коррекция профилактики и формирование правильной осанки.
9. Профилактика и коррекция плоскостопия.
10. Профилактика ожирения

Теоретические сведения (Основы знаний): понятие ЛФК, её значение. Основы здорового образа жизни. Значение физической культуры в жизни человека. Спорт и его роль в жизни человека. Личная гигиена. Понятие физического упражнения, группы физических упражнений. Подвижные игры. Основы командного взаимодействия. Роль коррекционного направления ЛФК. Самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.

Название раздела	Содержание раздела
Правила поведения на уроке, техника безопасности на уроке ЛФК. Знакомство с инвентарём.	Беседа. Теоретические сведения.
Коррекция мелкой моторики и развитие координации и ловкости движений.	Упражнения на коррекцию, развитие координации и ловкости движений. Для развития динамического равновесия используются- -ходьба по коридору между двумя скамейками -ходьба по скамейке. Для развития ловкости используют гимнастическую скамейку, обручи, гимнастические палки. Ходьба с различными положениями рук, направления движения. Лазание по гимнастическим стенкам.
Коррекция и развитие пространственно-временной дифференциации.	Построение, перестроение. В колонну, в шеренгу. -Ходьба, бег, прыжки. -Броски мяча. -Выполнение общеразвивающих упражнений.
Профилактика нарушений и развитие внимания.	Ритмические упражнения. Выполнение физических упражнений в медленном и быстром темпе.
Коррекция и развитие навыков расслабления мышц	Упражнения для расслабления. Самомассаж.
Коррекция и развитие правильного дыхания	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.
Профилактика и формирование правильной осанки.	Специальные упражнения для коррекции и профилактики нарушения осанки.
Профилактика и коррекция плоскостопия.	Специальные упражнения в положении сидя и лежа для профилактики и коррекции плоскостопия.
Профилактика ожирения.	Специальные упражнения из комплексов упражнений с

4. Система оценки достижения планируемых результатов

Входящая аттестация осуществляется в течение первых двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить уровень знаний, обучающихся на начало учебного года

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценивание результатов освоения программы в середине учебного года. Промежуточная аттестация учащихся – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания какой-либо части (частей), темы (тем), по итогам учебного периода (четверти, года) и проводится педагогом.

Итоговая аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка знаний, умений, навыков учащихся, проводимая учителем на текущих занятиях и после изучения логически завершённой части учебного материала (темы, подтемы, раздела) в соответствии с учебной программой. Текущая аттестация включает поурочное оценивание результатов учебы обучающихся, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Текущий контроль успеваемости обучающихся в образовательном учреждении осуществляется учителями по без отметочной системы обучения

В течение учебного года оценивание производится по системе усвоил/не усвоил.

Периодичность тематического контроля, проводимого учителем, определяется рабочей программой и календарно-тематическим планированием по каждому предмету, принятым на методическом объединении и утвержденным директором школы. Периодичность административного контроля определяется планом работы школы, утвержденным директором.

Без отметочного контроля и оценка предметных знаний и умений учащихся предусматривают выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета учеником и не подразумевают сравнения его с другими детьми. Домашние задания не задаются.

При оценке результативности достижений также учитывается степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- «выполняет действие самостоятельно»,
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- «выполняет действие по образцу»,
- «выполняет действие с частичной физической помощью»,
- «выполняет действие со значительной физической помощью»,
- «действие не выполняет»;
- «узнает объект»,
- «не всегда узнает объект»,
- «не узнает объект».

Выявление представлений, умений и навыков, обучающихся создает основу для корректировки программы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

При оценке результативности обучения мы учитывали следующие факторы и проявления:

- особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;

- выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ;
- в процессе предъявления и выполнения всех видов заданий обучающимся оказывается помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям;
- при оценке результативности достижений учитываем степень самостоятельности ребенка.

Критерии уровня сформированности навыка

Баллы	Уровень сформированности навыка
0	Навык или умение отсутствует
1	Пассивное участие (действие выполняется взрослым, ребенок позволяет что-либо делать с ним)
2	Навык или умение проявляется иногда при значительной помощи взрослого
3	Навык или умение проявляется иногда при частичной помощи взрослого
4	Навык или умение проявляется иногда, ребенок выполняет действие самостоятельно
5	Навык или умение проявляется в большинстве случаев, ребенок выполняет действие самостоятельно

4.1 Формы и методы контроля

Критерий (ожидаемый результат)	Параметры	Измерители
Знать требование безопасного поведения в спортивном зале. Показывать части тела. Выполнять вдох, выдох. Выполнять основные положения для головы, рук, ног. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять ритмические упражнения	Умение ориентироваться в спортивном зале. -Умение ориентироваться в теле, в пространстве, на плоскости. -Умение выполнять упражнения по показу учителя. - Умение слышать и слушать учителя.	Наблюдение. Специальные ситуации. Анализ выполняемых упражнений. Сравнительный анализ текущей успеваемости.
Построение в колонну, в шеренгу. Двигаться за учителем. Выполнять бег, прыжки, катать мяч, передавать предметы в шеренге. Выполнять лазанье, ползание.	-Умение выполнять задания. По показу учителя	Наблюдение. Специальные ситуации. Анализ деятельности. Сравнительный анализ текущей успеваемости.
Выполнение игровых упражнений.	Умение ориентироваться в собственном теле. -Умение ориентироваться в пространстве класса	Наблюдение. Специальные ситуации. Анализ деятельности. Сравнительный анализ текущей успеваемости.

4.2 Система оценки сформированности базовых учебных действий

Группа БУД	Виды заданий на уроке	Способы оценки сформированности действий (с помощью каких заданий можно оценить)	Баллы (от 0 до 5)
1. Нахождение и обучение в среде сверстников, эмоциональное и коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся.	Устные. Наглядные-практические. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр. Игры. Дидактические.	«Приветствие в круге» «Прощание в круге» «Найди свою пару»	от 0 до 5
2.Формирование учебного поведения:	Устные. Наглядные. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр. Дидактические. Игры. Пиктограммы	«Посмотри на меня» «Найди предмет» «Повтори за мной» Ритмические движение вместе с педагогом. «Что лишнее?» Игра «можно-нельзя»	от 0 до 5
3.Формирование умения выполнять задание:	Устные. Наглядные. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр. Дидактические. Игры. Пиктограммы	«Кто быстрее» «Кто внимателен» «Выбери правильный ответ» «Отгадывание загадок», «Части тела»,	от 0 до 5
4.Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	Устные. Наглядные. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр.	Фланелеграф, Пиктограмма, «Передай мяч», «Полоса препятствий»	от 0 до 5