

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «СЫКТЫВКАР»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

Рассмотрено

На МО учителей начальных классов

Руководитель ШМО

 Н.Н. Житкова

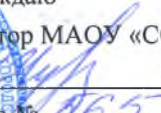
Протокол № 1

От «30» августа 2022 г.



Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ №18»

 С.Н. Чушева

Приказ № 865

«30» августа 2022 г.

Рабочая программа

коррекционно-развивающего курса внеурочной деятельности

«Лечебная физическая культура»

(для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

Пояснительная записка

Рабочая программа по лечебной физической культуре при НОДА разработана для детей младшего школьного возраста в соответствии с:

- Федеральным законом утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (вступил в силу 1 сентября 2013 г.)
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант б.2).

Учебный предмет «Лечебная физическая культура»

В состав УМК входит: учебник «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях 2018 г.

Цели изучения предмета с учетом специфики учебного предмета, коррекционного курса

Цель - улучшение общего состояния детей, обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, укрепления здоровья, адаптация в социуме.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися.

ДЦП относят к тяжелым заболеваниям ЦНС, при котором, особенно страдают мозговые структуры, ответственные за произвольные движения. Характерны для ДЦП двигательные расстройства: гипертонус мышц, развитие контрактур, нарушение координации движений, атрофия мышц и др. При ДЦП формируются устойчивые порочные позы и движения, меняется осанка, возникают контрактуры и деформации ОДА и другие нарушения. Имеет место расстройство деятельности анализатора, что затрудняет нормальную адаптацию больных к окружающей среде. Типична повышенная эмоциональная возбудимость, инертность психики и т.п. ЛФК представляет собой, прежде всего, терапию регуляторных механизмов, в которой используются наиболее оптимальные биологические способы мобилизации собственных компенсаторных и защитных свойств организма пациента для устранения патологических процессов. Методика ЛФК при ДЦП базируется на следующих принципах: регулярность, систематичность и непрерывность занятий, индивидуальный подход, учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития ребенка. Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным. Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц

Место занятий в учебном плане:

Программа рассчитана на 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 минут. Содержание занятий отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

1. Характеристика планируемых результатов освоения программы

Личностные результаты

- знать основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

2. Содержание учебного предмета, коррекционного курса.

Дыхательная и звуковая гимнастика. Звуковая гимнастика с удлиненным выдохом. Дыхательные упражнения динамического характера с удлиненным выдохом. Дыхательные упражнения динамического характера в сочетании со звуковой гимнастикой и удлиненным выдохом. Упражнения в ходьбе с выговариванием звуков, стихотворения.

Упражнения на расслабление. Покачивания на фитболе в различных И.П. Расслабление под музыку .Грудное дыхание при расслаблении. Брюшное дыхание при расслаблении. Упражнения с отягощением с последующим расслаблением.

Профилактика контрактур. Пассивная гимнастика с каждым суставом с максимальной амплитудой. Пассивно - активная гимнастика в каждом суставе с помощью инструктора. Пассивная гимнастика с каждым суставом с максимальной амплитудой. Пассивно - активная гимнастика в каждом суставе с помощью здоровых конечностей. Активная гимнастика для каждого сустава. Активная гимнастика с отягощением: гантели, утяжелители. Активная гимнастика у гимнастической стенки.

Формирование опороспособности Пассивная гимнастика стоп. Упражнения на стуле с опорой конечностей. Пассивно-активная гимнастика стоп.

Развитие равновесия. Повороты головы, наклоны туловища сидя на стуле. Повороты головы, наклоны туловища с закрытыми глазами на стуле. Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны, за голову. Ходьба по узкому коридору. Удерживать равновесие, лежа на фитболе. Удерживать равновесие, сидя на фитболе при подталкивании с разных сторон. Наклоны, повороты головы; наклоны, повороты туловища, сидя на фитболе. Комплекс упражнений на фитболе в различных И.П.Комплекс ОРУ сидя на фитболе у гимнастической стенки.

Формирование правильной осанки. Контроль осанки, сидя с мешочком на голове, стоя у гимнастической стенки с мешочком на голове. ОРУ с гимнастической палкой и контролем осанки. Простые ОРУ, сидя с мешочком на голове. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса в И.П. лежа. Упражнения на фитболе для мышц спины и пресса.

Развитие координации движений. Разносторонние движения рук и ног, с поворотами головы в разные стороны. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячом: подкидывание ловля руками. Упражнения с мячом: отбивание поочередно каждой ногой, нога на мяче (вращения) и пр. Упражнения с мячом и гимнастической палкой: закатывание мяча в ворота. Игра на скорость реакции, с частой сменой движений конечностей. Координационные упражнения для верхних конечностей. Координационные упражнения для нижних конечностей. Сложные координационные упражнения для верхних конечностей. Сложные координационные упражнения для нижних конечностей. Координационные упражнения с отягощением.

Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика для верхних конечностей. Самомассаж кистей Упражнения с малым мячом. Самомассаж кистей с помощью предметов. Упражнения с отягощением и сопротивлением. Работа с мелкими предметами. Перенос крупных предметов: мячи, конусы и пр. Перенос мелких предметов: карандаши, пуговицы и пр. Ладонный захват. Поднятие, перенос, установка предметов. Собирающие конструктора, разворачивание конфет и пр. манипуляции со щипковым захватом. Упражнения со щипковым захватом при супинации и пронации кисти. Определение мышечной силы по пяти бальной шкале. Работа с кистью. Сборка пирамидки. Зашнуровывание (гриб, квадрат, сапоги). Скручивание, закручивание пробки. Работа с кубик- рубиком Подведение итогов за год. Домашнее задание на лето.

3. Описание материально технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч волейбольный	5 шт.
2	Мяч баскетбольный	5 шт.
3	Мяч для метания	15 шт.
4	Медицинбол	10 шт.
5	Гантели	14 шт.
6	Гимнастические ковры	18 шт.
7	Обруч металлическая	15 шт.
8	Скакалка	10 шт.

4. Тематический планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Вид программного материала	Всего часов
1	Дыхательная и звуковая гимнастика	4
2	Упражнения на расслабление	3
3	Профилактика контрактур.	5
4	Формирование опороспособности.	1
5	Развитие равновесия.	5
6	Формирование правильной осанки.	2
7	Развитие координации движений.	3
8	Развитие мелкой моторики.	10
Всего		33

5. Календарно-тематическое планирование по лечебной физической культуре

№	Направленность	Содержание	Дата проведения	
			план	факт
1	Дыхательная и звуковая гимнастика	Звуковая гимнастика с удлинённым выдохом.		
2		Дыхательные упражнения динамического характера с удлинённым выдохом.		
3		Дыхательные упражнения динамического характера в сочетании со звуковой гимнастикой и удлинённым выдохом.		
4		Упражнения в ходьбе с выговариванием звуков, стихотворения		
5	Упражнения на расслабление	Покачивания на фитболе в различных И.П. Расслабление под музыку.		
6		Грудное дыхание при расслаблении. Брюшное дыхание при расслаблении.		
7		Упражнения с отягощением с последующим расслаблением.		
8	Профилактика контрактур.	Пассивная гимнастика с каждым суставом с максимальной амплитудой.		
9		Пассивно - активная гимнастика в каждом суставе с помощью инструктора, в каждом суставе с помощью здоровых конечностей.		
10		Пассивная гимнастика с каждым суставом с максимальной амплитудой.		

11		Пассивно - активная гимнастика в каждом суставе с помощью здоровых конечностей.		
12		Активная гимнастика с отягощением: гантели, утяжелители. Активная гимнастика у гимнастической стенки.		
13	Формирование опороспособности.	Пассивная гимнастика стоп. Пассивно-активная гимнастика стоп. Упражнения на стуле с опорой конечностей.		
14	Развитие равновесия.	Повороты головы, наклоны туловища сидя на стуле. Повороты головы, наклоны туловища с закрытыми глазами на стуле.		
15		Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны, за голову, по узкому коридору		
16		Удерживать равновесие, лежа на фитболе.		
17		Удерживать равновесие, сидя на фитболе при подталкивании с разных сторон.		
18		Наклоны, повороты головы; наклоны, повороты туловища, сидя на фитболе.		
19		Формирование правильной осанки.	Контроль осанки, сидя с мешочком на голове, стоя у гимнастической стенки с мешочком на голове.	
20	ОРУ с гимнастической палкой и контролем осанки. Простые ОРУ, сидя с мешочком на голове.			
21	Развитие координации движений.	Разносторонние движения рук и ног, с поворотами головы в разные стороны.		
22		Упражнения с мячом: отбивание поочередно каждой ногой, нога на мяче (вращения) и пр. Упражнения с мячом и гимнастической палкой: закатывание мяча в ворота.		
23		Координационные упражнения для верхних конечностей. Координационные упражнения для нижних конечностей.		
24	Развитие мелкой моторики.	Пальчиковая гимнастика для верхних конечностей. Самомассаж кистей.		
25		Упражнения с малым мячом. Самомассаж кистей с помощью предметов.		
26		Работа с мелкими предметами.		
27		Перенос крупных предметов: мячи, конусы и пр. Перенос мелких предметов: карандаши, пуговицы и пр.		
28		Ладонный захват. Поднятие, перенос, установка предметов.		
29		Собирание конструктора, разворачивание конфет и пр. манипуляции со щипковым захватом.		
30		Определение мышечной силы по пяти бальной шкале. Работа с кистью		
31		Сборка пирамидки. Скручивание, закручивание пробки		
32		Зашнуровывание (гриб, квадрат, сапоги)		
33		Работа с кубик- рубиком Подведение итогов за год. Домашнее задание на лето.		

6. Система оценки достижения планируемых результатов

Уровень усвоения

Тестирование моторики рук детей с ДЦП

№ п/п	Содержание	Правая рука	Левая рука	Правая нога	Левая нога	Время 30-40 сек	Кол-во раз	На 2х ногах
1	Сушинация-пронация							
2	Собрать кубики (штук)							
3	Собрать пирамиду 5 колец							

Тестирование двигательных умений детей с ДЦП

№ п/п	Содержание	Правая рука	Левая рука	Правая нога	Левая нога	Время	Кол-во раз	На 2х ногах
1	Лежа на спине сесть кол.раз - махом рук - руки за голову							
2	Лежа на спине удерживать голову (время)							
3	Стоя на четвереньках (время) - на трех точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении - правая рука вперед, левая в опорном положении							
4	Ловить теннисный мяч 3 м - сидя - стоя							
5	Метание в цель 5 попыток расстояние 3 м - левой рукой - правой рукой							
6	Прыжки на двух ногах (кол раз) - на левой ноге - на правой ноге							