

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Петропавловская адаптивная школа-интернат»

Принято на заседании педагогического совета Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.	«Утверждаю» Директор КОУ «Петропавловская школа-интернат» _____ Л.Н. Астапович Приказ № _____ «___» _____ 20__ г.
--	--

Рабочая программа по внеурочной деятельности
по спортивно – оздоровительному направлению
«Здоровячок»
для обучающихся 2 класса
на 2023 – 2024 учебный год
Разработана и реализуется в соответствии
с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1

Автор – составитель:
учитель начальных классов
Поречина Наталья Петровна

Муромцево, 2023

Пояснительная записка

Программа по лечебной физкультуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «Здоровячок» разработана на основе следующих нормативно – правовых документах:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ
- Приказ N 1015 от 30 августа 2013 г Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
- Программой по лечебной физкультуре для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья «Азбука здоровья»
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации. Особое значение ЛФК имеет при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В частности, данная программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста с ОВЗ.

В 7 – 12 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки.

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, они положительно влияют на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

Цель: социализация и интеграция детей с ОВЗ средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями, с использованием, как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

Задачи:

- совершенствование навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, необходимо придерживаться ***следующих правил:***

- 1) дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
- 2) постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
- 3) упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
- 4) в урок необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
- 5) перед уроком помещение надо хорошо проветривать.
- 6) проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до урока, в процессе урока и после нагрузки).

- 7) при появлении признаков утомления урок необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
- 8) регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

При планировании занятий ЛФК были учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов. Выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, увеличена длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий. Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

Методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы:

- применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок и положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положения (сесть, лечь, встать);
- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;
- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема; фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;
- выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой);
- более сложные сочетания основных движений. Например: использовать бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча

- подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей. Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

- использование специального оборудования, которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений. Необходимость использования тренажера особенно возрастает в осенне-зимний период.

В программу включены следующие разделы:

1. Корректирующие упражнения.
2. Упражнения на формирование правильной осанки.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.
4. Упражнения на тренажерах, обеспечивающие и дополняющие п.п. 2, 3., и кроме того, удовлетворяющие физическую потребность организма в эффекте (тренажер «Качели»).
5. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат.
6. Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.

Форма организации учебного процесса

Работа по данной программе предусматривает проведение групповых занятий. Основными формами организации работы с детьми являются игры и упражнения. Эти виды деятельности в младшем школьном возрасте у детей с лёгкой степенью отсталости создают наиболее благоприятные условия для физического и личностного развития ребёнка. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество учебных часов, предусмотренных годовым учебным планом – 35 часов.

Личностные результаты

- Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
- Элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека.
- Первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.
- Первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека.

Предметные результаты:

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью

Минимальный

- иметь элементарные знания о личной гигиене;
- слушать инструкцию учителя и выполнять упражнения по показу;
- иметь элементарные представления о понятии « правильная осанка»

Достаточный

- выполнять доступный комплекс физических упражнений в соответствии с группой здоровья с помощью учителя;
- слушать инструкцию учителя и выполнять упражнения самостоятельно
- выполнять упражнения на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем по показу учителя

Содержание программы 2 класс (34 часа)

Основы знаний:

Понятие «направляющий», чередование вдоха и выдоха при выполнении упражнений.

Построение и перестроение

Построение в шеренгу, равнение по носкам в шеренге. Выполнение приветствия. Расчет на первый и второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим замыканием на вытянутые руки вперед, из стороны. (1, 2 четверть)

Вводная часть занятия

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук вперед, вверх, на пояс, переплетенные пальцы, ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балеринка. (1 четверть).

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба с мешком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдением ритма.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

а.) ходьба на носках, на пяточках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам. (1, 2, 3, 4 четверти).

б.) занятие на тренажере «Массаж стоп» - бег, «Качели» вращение грузов стопами из положения, сидя на стуле. (1, 2, 3, 4 четверти);

в.) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз приставными шагами. (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя. (1, 2, четверти). По примере направляющего учителем ведущего. (3, 4 четверти).

Основная часть занятия

Проводиться в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Они помогают давать характеристики главным героям сказки и оценивают ситуации. Количество упражнений входящих в эту часть занятия, не превышает 8,9.

1. Корректирующие упражнения. Выполнение упражнения месяц. (1, 2, 3, 4 четверти).
2. Дыхательные упражнения. Простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг на месте с поворотом головы показать, как принохивается лисичка идущая по следу) по примеру учителя. (1, 2, 3, 4 четверти).
3. Упражнения для формирования правильной осанки: Любые по указанию учителя 6-7 упражнений из разделов 1.2,3, 4, выполняемые по примеру и с помощью учителя. (1, 2 четверти)., без помощи учителя (3, 4 четверти).
4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи во 2, 3, 4 четвертях.
5. Упражнения на равновесие: Любые упражнения из раздела 7, выполняемые по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи во 2, 3, 4 четвертях.

Заключительная часть занятия

1. Танец. Разучивание нового танца. Повторение старого. Танцевальные игры. (1, 2, 3, 4 четверти).
2. Упражнение на тренажере «Качели». Раскачивание в висе с толчком ногами с помощью учителя в 1 четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.
3. Обсуждение занятия и задание на дом.

Основные требования к занятиям, умениям и навыкам учащихся.

Знать: построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренге в две, правила танцевальной игры.

Уметь: технические верно 4-5 раз повторять за учителем подбор из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности грамотно пользоваться тренажерами, самостоятельно выполнять разминку с

гимнастической палкой по примеру, ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

Тематическое планирование
1 четверть

№ п/п	Раздел. Тема.	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Знакомство со строевыми упражнениями, смыкание и размыкание.	Выполнение строевых упражнений, смыкание и размыкание приставными шагами.	1	04.09.23	
2	Осмотр осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в игре.	1	11.09.23	
3	Разучивание дыхательных упражнений.	Выполнение дыхательных упражнений, Выполнение комплекса упражнений «Часики» Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	18.09.23	
4	Формирование навыка ходьбы, укрепление мышц туловища и конечностей. Разучивание упражнений «Лови комара», «Дровосек».	Выполнение упражнений для туловища, рук, ног. Дыхательные упражнения. Выполнение действий и движений по инструкции педагога.	1	25.09.23	
5	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Разучивание дыхательного упражнения «Поиграй на трубе».	Ходьба различными способами. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	02.10.23	
6	Профилактика плоскостопия. Упражнения для стоп.	Ходьба, бег, упражнения для ног. Лазание по шведской стенке Спуск по шведской стенке.	1	09.10.23	

7-8	Разучивание нового комплекса упражнений «Паровоз», «Вертушка».	Выполнение упражнений для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Слушание объяснений педагога.	2	16.10.23 23.10.23	
-----	--	--	---	----------------------	--

Всего : 8 часов

2 четверть

№ п/п	Раздел. Тема.	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Разучивание дыхательных упражнений «Листопад», «Сильный ветер».	Выполнение общеразвивающих упражнений. Слушание объяснений педагога.	1	13.11.23	
2	Подвижные игры на свежем воздухе.	Участие в игре. Выполнение разнообразных действий и движений в соответствии с правилами игры.	1	20.11.23	
3	Разучивание нового комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	Выполнение упражнений для мышц живота, спины. Выполнение движений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	27.11.23	
4	Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнение в равновесии. Участие в игре.	1	04.12.23	
5	Ходьба. Построение в пары. Общеразвивающие упражнения: наклоны туловища.	Ходьба с перестроением в пары. Выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в игре.	1	11.12.23	
6	Закрепление упражнений, навыков ходьбы.	Ходьба различными способами.	1	18.12.23	

		Выполнение дыхательных упражнений. Участие в игре.			
7	Разучивание дыхательных упражнений «Маятник», «Качалка».	Выполнение упражнений для туловища, мышц брюшного пресса. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	25.12.23	

Всего: 7 часов

3 четверть

№ п/п	Раздел. Тема.	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Упражнение «Ёлочка», «Зайчик».	Выполнение упражнений для мышц конечностей. Выполнение движений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	15.01.24	
2	Общеразвивающие упражнения «Качели», «Достань палку».	Выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в игре.	1	22.01.24	
3	Повторение дыхательных упражнений, профилактика плоскостопия.	Выполнение дыхательных упражнений. Ходьба, бег. Выполнение движений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	29.01.24	
4	Укрепление мышц ног. Упражнение «Зайчик», «Ёлочка».	Выполнение упражнений для мышц ног. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	05.02.24	

5	Укрепление мышц стоп. Разучивание игры «Кто устойчивее».	Выполнение упражнений для туловища, конечностей. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Лазание по шведской стенке Спуск по шведской стенке. Участие в игре.	1	12.02.24	
6	Разучивание упражнений «Погреться», «Мельница».	Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	19.02.24	
7	Формирование правильной осанки. Упражнения «Погреться», «Мельница».	Выполнение упражнений для мышц туловища, головы. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	26.02.24	
8	Разучивание общеразвивающих упражнений с мячом.	Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	04.03.24	
9-10	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.	Ловля мяча, катание мяча. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Участие в игре.	2	11.03.24 18.03.24	

Всего: 10 часов

4 четверть

№ п/п	Раздел. Тема.	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата по факту
1	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	Выполнение упражнений для мышц туловища. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	08.03.24
2	Профилактика плоскостопия. Разучивание дыхательных упражнений «Заблудился», «Гуси летят».	Выполнение упражнений для мышц стоп. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Лазание по шведской стенке Спуск по шведской стенке. Участие в игре.	1	15.04.24
3	Общее укрепление мышц туловища и конечностей.	Выполнение упражнений для мышц туловища. Участие в игре.	1	22.04.24
4	Разучивание игры «Скульптор».	Выполнение упражнений для сохранения равновесия. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	06.05.24
5	Ходьба по плоскости. Ходьба с перекатом с пятки на носок	Выполнение упражнений для сохранения равновесия. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	13.05.24

6	. Формирование правильной осанки. Разучивание игры «Рыбаки и рыбки».	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	20.05.24
---	---	---	---	----------

Всего : 6 часов

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Коврики (для упражнений сидя и лежа);
- Гимнастические стенки;
- Мячи: для тенниса, большие резиновые;
- Обручи;

8. Система оценивания

Результат продвижения обучающихся в развитии определяется на основе мониторинга (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности. Контроль осуществляется в виде стартового, текущего и итогового контроля.

9. Учебно-методическое обеспечение

1. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебно-физической культуре для детей с нарушением слуха 1 - 4 классов / Сост. Г.И. Гербцова СПб.: Образование, 1994. - 65 с.
2. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев. - Омск, 1997. - 40 с.
3. Бубен С.С. Интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития проблемы и перспективы // Дефектология. — 1996. — №5.-С. 3-11.
4. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания / Человек и его здоровье. - СПб., 1998. — 44
5. Шапкова Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики // Адаптивная физическая культура, 2000, № 1 -2. - 75 с.
6. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры // Методическое пособие. - М.: Советский спорт. -2001, - 11-18 с.