

Ворошиловское территориальное управление департамента по образованию администрации Волгограда

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Основная школа №104 Ворошиловского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Руководитель МО

Давыдова С.В.

Протокол № 1

от «31» августа 2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Дышаева М.Ю.

от «31» августа 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ОШ №104

Лымарь Е.В.

Приказ № 176 от «01» сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

Для обучающихся с умственной отсталостью ,

нарушениями опорно-двигательного аппарата с учетом психофизических особенностей

слабовидящего (ВАРИАНТ 6.3)

На 2023-2024 учебный год

(для Кузнецова Виктора, обучающегося 1 класса)

2023г.

Нормативно-правовая база для составления рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура " составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменения и дополнениями).
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
4. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ №104 Ворошиловского района Волгограда, составлена на основе федеральных требования (ФГОС и ФАООП), рассмотрена на заседании педагогического совета от 30.08.2023г. № 1, утверждена приказом директора от 01.09.2023г.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (Зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020г. № 61573) "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (Зарегистрирован Минюстом России 29.01.2021г. № 62296)"Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115";
9. Приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 N 29/2065-п "Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии";
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2016 г. № ВК-1788/07 "Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
11. Устав МОУ №104 Ворошиловского района Волгограда;
12. Нормативные документы Комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области;
13. Учебные планы на 2023 – 2024 учебный год;

Цель- коррекция отклонений в нарушениях опорно - двигательного аппарата, овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Задачи:

I. Организационно-педагогические задачи:

- Создание оптимальных условий для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности, способной к самореализации, совершенствованию, самопознанию.
- Организация мониторинга физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие) и других.

II. Учебные задачи:

- Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном аппарате.
- Обучение воспитанников основам лечебной физкультуры.
- Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у детей.
- Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

III. Коррекционно-развивающие задачи:

Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих:

- 1.развитию правильной осанки;
- 2.развитию мышечного корсета;
- 3.увеличению силовой выносливости мышц;
- 4.формированию правильного дыхания;
- 5.стабилизации искривления позвоночника и уменьшения дуги сколиоза.

Укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

IV .Воспитательные задачи:

- Воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- Формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям ЛФК, утренней гимнастикой и спорту.
- Создание благоприятных условий для лечения и оздоровления организма.

V. Валеолого – психологические задачи:

- Формирование осознанного отношения у воспитанников к своему здоровью.
- Организация образовательного процесса с использованием валеологических требований к проведению занятий.
- Создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы на занятиях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета по АООП для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА):

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков общения со взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для коррекции, адаптации и социализации, укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 1 – го года обучения:

Знания:

параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Содержание предмета.

Для детей с НОДА, характерными являются двигательные расстройства: гипертонус мышц, нарушение координации движений, атрофия мышц и др. При НОДА меняется осанка, возникают деформации и другие нарушения. Имеет место расстройство деятельности анализатора, что затрудняет нормальную адаптацию детей 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 НОДА 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.

При проведении занятия используется традиционная схема: вводная часть (разминка), основная (специальные корригирующие упражнения) и заключительная (восстановление). Основными методами, используемыми на занятиях ЛФК по данной программе, являются: объяснение, показ упражнений учителем, индивидуальная работа с учащимися и игровые методы, повышающие интерес к занятиям.

Набор в группы происходит после обязательного медицинского осмотра узких специалистов (педиатра, психотерапевта, невропатолога, хирурга). Форма проведения занятий – групповые. Количество детей в группе 6-8 человек. Основным средством обучения являются физические упражнения. Систематическое выполнение комплекса корригирует нарушение осанки и укрепляет мышечный корсет. Одновременно с упражнениями формируется навык правильной осанки. Он вырабатывается на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего создать нужное положение всех частей тела. Для этого используются тренировки взаимоконтроль.

Выработка и закрепление правильной осанки широко используются в упражнениях на координацию, в равновесии, а также в играх с правилами, предусматривающими соблюдение правильной осанки. Для реализации поставленных задач используется объяснительно-иллюстративный метод обучения, включающий в себя:

1. объяснение, команду, счет, задание, разбор, методические указания, оценку;
2. разучивание упражнений по частям и в целом, игру и эстафеты;
3. демонстрацию наглядного материала, показ учителя, звуковую сигнализацию.

1 класс

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6.Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7.Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8.Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9.Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10.Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11.Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

12.Задания на дом.несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п **Наименование разделов и тем программы**

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

Всего

**Контроль
ные
работы**

1	Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	4	0	https://m.edsoo.ru/7f411a40
2	Упражнения для укрепления мышцы кистей и пальцев рук.	4	0	https://m.edsoo.ru/7f411a40
3	Коррекционные упражнения для развития координации движений.	7	0	https://m.edsoo.ru/7f411a40
4	Упражнения для устранения моторной неловкости.	2,5	0	https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итого		16,5		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы

1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня»	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси - Лебеди	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
3	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик»	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
4	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
5	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет»	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
6	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
7	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев»	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
8	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88

9	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого называли тот и ловит»	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
10	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
11	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
12	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
13	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг»	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
14	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?»	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
15	Самомассаж рук, головы, ног. ИграНу- ка отними».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
16	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	1	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
17	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	0.5	0	https://m.edsoo.ru/8bc47e88
	Итого по курсу	16,5		

Используемый УМК:

КЛАСС	УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ
-------	----------------------------

1 - 4	- «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский М., 2020г - «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М., 2020г. - «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М.,2021 г. - «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2021 г - «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов М., 2021г. - «Физическая реабилитация» С.Н. Попов М. 2020г. - Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом Е. М. Мастюкова. - М.: Просвещение, 2021г
-------	--

Литература

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К.. «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт. 2(Ю0 гоц;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего школьного возраста», Практическое пособие, 2002 год:.
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд. СПб.: КОРОНА-Век,2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у школьников» (пособие для учителей и школьных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
8. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
9. Милукова И.В.. Евдокимова Т.А.. «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей». М.: «Эксмо», 2003 год;
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания школьников». Москва, «Просвещение», 1989 год;
11. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз. сколиоз, плоскостопие». Минск: Книжный Дом. 2004 год;
12. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
13. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет». М.: Новая школа, 1994 год;
14. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки». министерство образования Российской Федерации, управление социального образования. Москва. ЭИ-ИАС. 2001 год;
15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у школьников». методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 гоц;

16. Шестопалов С.В., «Физические упражнения». Ростов-на-Дону: Проф-пресс. 2001 год. Периодические издания: журналы
«Физическая культура в школе». «Народное образование».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ
ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"**, Лымарь Елена
Владимировна, директор

21.11.23 15:02
(MSK)

Сертификат 02E6942E4096C26AA84094B866E2D8E4