

Лечебная физкультура для обучающихся с глубокой умственной отсталостью 5-7 классы

Пояснительная записка

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков ЛФК. Замедленность протекания психических процессов. Конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей имбецилов является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные. Знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с имбецилами нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по ЛФК должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: обще развивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения **конкретных задач:**

- учить правильному построению на уроках и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок ЛФК;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

учить преодолению простейших препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям и переноске тяжелых вещей;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

5-7 класс ГУО

(34 ч. в год, по 1 ч. в неделю)

I четверть (8 часов)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.

Комплексы ОРУ без предметов, с обручами, с гимнастическими палками.

Ходьба и бег

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

Прыжки

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину .

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель.

Игры

«Так можно, так нельзя», «Фигуры», «Светофор», «Кто дальше?»
Знакомство с «Пионерболом».

II четверть(8 часов)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине – «Велосипед».

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Упражнения на формирование правильной осанки.

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.

Лазание, подлезание, перелезание

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку).

Игры

«Светофор», «Слушай сигнал», «Кто быстрее?», «Самый ловкий».

«Пионербол»-адаптированный вариант.

III четверть (10 часов)

Ходьба и бег

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами на перегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Эстафета по кругу.

Комплексы ОРУ с предметами и без.

Прыжки.

Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с разбега.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую.

Лазание, подлезание, перелезание

Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. ограниченное с боков. Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

Игры

« Кто сильнее», «Волк и овцы», «Фигуры», «Быстро по местам».
«Пионербол»-адаптированный вариант.

IV четверть (8 часов)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.

Ходьба и бег.

Ходьба в различном темпе по инструкции учителя. Ходьба с различным положением рук. Бег на перегонки.

Ритмические упражнения

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Прыжки

Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Игры

« У медведя во бору», «Ручеек», «Так можно, так нельзя», «Ворона и воробей», «Точно в цель».

Календарно-тематическое планирование. 5-7 класс**I четверть**

№	Название темы урока	Коррекционная работа
1	Техника безопасности на уроке.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя.
2	Сочетание разновидностей ходьбы.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу.
3	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
4	Эстафетный бег по кругу.	Коррекция точности движения, координации, быстроты реакции через эстафету.
5	ОРУ с мячом. Игра.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через метание мяча.
6	Лазание по гимнастической скамье.	Коррекция пространственной ориентации, координации через лазание и равновесие.
7	ОРУ с обручем.Игра .	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.
8	ОРУ с гимнастическими палками.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений..

II четверть

1	Дыхательные упражнения.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
2	Упражнения под музыку.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя. Коррекция зрительного и слухового восприятия, чувство ритма через музыкальное сопровождение.
3	Упражнения с мячом в парах.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.
4	Корректирующие упражнения.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.
5	Упражнения с массажными мячами. Игра.	Коррекция пространственной ориентации, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.
6	Лазание по гимнастической скамье.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через лазание и равновесие.
7	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.
8	Упражнения с обручем.	Коррекция точности движения, координации.

III четверть

1	Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу.
2	Упражнения с большими мячами.	Коррекция моторики рук, пространственной ориентации, зрительного восприятия через упражнения с мячами.

3	Занятия на тренажерах. Игра.	Коррекция памяти через разучивание и выполнения упражнений.
4	ОРУ со скакалками.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.
5	Ходьба по гимнастической скамье.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через равновесие.
6	ОРУ с мячом на матах.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.
7	Упражнения на равновесие.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через равновесие.
8	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
9	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания.
10	Упражнения для формирования осанки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений.

IV четверть

1	Дыхание во время ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности
2	Прыжки. Подвижные игры.	Коррекция пространственной ориентации через прыжки.
3	Упражнения с гимнастической палкой.	Коррекция пространственной ориентации.
4	Упражнения под музыку. Игра.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя. Коррекция зрительного и слухового восприятия, чувство ритма через музыкальное сопровождение.
5	Ходьба в различном темпе по инструкции учителя.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу.
6	ОРУ с обручем. Эстафета.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.
7	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
8	Общеразвивающиеся упражнения.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.

Список литературы

1. В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах» пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, Москва, «Просвещение» 2009г

2. Е.Н. Борисова «Система физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» Глобус; Волгоград: Панорама, 2009

3. Е.А. Бабенкова, О.М. Фёдоровская «Игры, которые лечат» Москва, 2009

4. В.И. Лях «Мой друг-физкультура» Москва: Просвещение, 2007