Государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 5» г. Оренбурга

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании МО заместитель на заседании педагогического совета

 директора по УР школы-интерната №5

Пр.№\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»от\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. Пр.№\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сыртланова В.Ф.\_\_\_\_\_ Бобкова Н.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Конева Е.Г.\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по индивидуальным занятиям**

**«Лечебная физическая культура»**

**2024-2025 учебный год**

РАЗРАБОТАЛИ:

Зубова Л.В., воспитатель высшей квалификационной категории,

Ярцева С.В., учитель высшей квалификационной категории.

Оренбург, 2024 г.

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, Программы уроков физической культуры в начальных классах школ для детей с последствиями полиомиелита и церебральными параличами Москва-1984 года, Лечебной физической культуры: Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 и учебного плана ГКОУ «С(К)ШИ №5» г. Оренбурга на 2024-2025 учебный год.

 Программа прошла рецензирование на кафедре «Теория и методика спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания» федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный педагогический университет» г. Оренбург, Оренбургская область и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации,21 января 2014 года.

В основе программы лежит индивидуальная программа лечебного физического воспитания обучающихся. Содержание индивидуальной программы направлено на то, чтобы содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию обучающихся, обеспечить восстановление и укрепление их здоровья средством индивидуальных занятий по лечебной физической культуре, способствовать расширению их двигательного опыта, формировать и развивать интерес к самостоятельным занятиям лечебной физической культурой. Процесс лечебной физической культуры ослабленных детей сложен. Обучающиеся, которые имеют заболевания с нарушением ОДА находятся в условиях дефицита двигательной активности, поэтому они занимаются по специальной индивидуальной программе, ориентированной на показатели их здоровья, специфику протекания заболевания. Отличия в этиологии и патогенезе перенесённых заболеваний, различные локализации, характер и выраженность развившихся под влиянием патологических нарушений определяют различия в методике индивидуальных занятий с обучающимися. Именно своевременность использования физических упражнений на индивидуальных занятиях является наиболее значимым фактором внедрения в практику коррекционной работы школьных учреждений. Учёт индивидуальных особенностей физического развития и моторики позволяет более целенаправленно и эффективно корригировать имеющиеся у них нарушения. Индивидуальные занятия нужны детям, для которых требуется больше дополнительного времени для выполнения специальных комплексов упражнений на занятиях лечебной физической культуры, т.к. имеется выраженная степень нарушений. Применяемый в ЛФК специальный комплекс упражнений на индивидуальных занятиях имеет правильно дозированную индивидуальную физическую нагрузку. При выполнении специальных упражнений по ЛФК ребёнку оказывается помощь инструктора в правильности выполнения данного упражнения. На индивидуальных занятиях по ЛФК обеспечивается положительное эмоциональное состояние ребёнка и проявление им волевых и физических усилий. В соответствии с программой индивидуальные занятия по ЛФК строятся с учётом диагнозов ребёнка. Инструктор работает во взаимосвязи с медицинским персоналом.

Программа предполагает реализацию индивидуального подхода к каждому занимающемуся ребёнку.

**Задачи и организация работы.**

 1.Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, развитие физических качеств.

 2.Обучение специальным комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.

 3.Укрепление ослабленных групп мышц и нормализация мышечного тонуса.

 4. Улучшение координации движений.

 5. Выработка новых двигательных навыков и правильных движений.

**Принципы и методики занятий.**

 Индивидуальные занятия по лечебной физической культуре основываются на следующих принципах.

 1.Оздоровительная и лечебно-профилактическая направленность средств лечебной физической культуры. Этот принцип является основным, определяющим особенности методики и организации занятий.

 2. Индивидуальный подход (учёт степени двигательного дефекта и психики ребёнка).

 3. Дифференцированный подход в использовании средств лечебной физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме обучающегося, вызванных патологическим процессом. Нагрузки дифференцируются в зависимости от диагноза обучающихся.

 4. Длительность (многократное повторение упражнений во время занятия).

**Учебный план**

На индивидуальные занятия по лечебной физической культуре отводится 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

**Организация и проведения индивидуальных занятий с детьми с диагнозом детский церебральный паралич.**

 **Индивидуальный подход**- это учёт особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, двигательного аппарата, свойств характера, состояния сохранных функций двигательных, сенсорных, психологических. Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребёнка, создавать максимальные условия для его роста. Безусловно, нет одинаковых детей, у каждого свои возможности, поэтому урочная система занятий при всех её положительных сторон, даже при малой численности 5-8 человек, имеет свои недостатки невозможность оказания полноценной помощи отдельному ребёнку, постоянного контроля над его деятельностью. При индивидуальной форме занятий принцип индивидуализации реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

 Совместно с врачом и инструктором лечебной физической культуры была разработана программа индивидуальных занятий и составлены комплексы упражнений для каждого ребёнка с диагнозом детский церебральный паралич. В программу лечебной физической культуры вошли коррекционные, корригирующие упражнения, упражнения на равновесие, координацию. Расслабление. Прикладные упражнения, подвижные игры, массаж.

**Методика занятий**.

 Коррекционное влияние занятий лечебной физкультуры зависит не только от подбора упражнений, но и методики применения.

 Структура занятий по лечебной физкультуре имеет свои особенности.

 **Подготовительная часть** продолжительность 5-10 минут, включает дыхательные упражнения, ходьбу и разновидности ходьбы с различными положениями рук. Движения выполняются в медленном и среднем темпе. **Основная часть** продолжительность 20-25 минут. Состоит из общеразвивающих и корригирующих упражнений, которые входят в специальный комплекс. В конце этой части следует применять специально подобранные игры.

 **Заключительная часть** продолжительностью 5 минут, включает восстановление дыхания и упражнения на расслабление мышц. На занятиях нужно делать 2-3 перерыва по 1-2 минуты для отдыха детей. Отдых протекает эффективнее в положении сидя или лёжа при расслабленных мышцах.

 В процессе проведения занятий следует уделять внимание овладению детям правильным навыком дыхания. С этой целью применяются дыхательные упражнения, также упражнения для выработки умения согласовывать дыхание с различными движениями руками, наклонами и поворотами туловища при ходьбе.

 С целью стимулирования познавательных процессов при выполнении физических упражнений следует применять приёмы, побуждающие обучающихся анализировать и сравнивать движения, точно регулировать их по направлению, быстроте, усилию, сочетать выполнение простых движений по показу и по слову. Осознанное выполнение упражнений способствует формированию у детей умения целесообразно планировать движения, осуществлять анализ и коррекцию хода их выполнения, делать конечную оценку двигательным действиям. Благодаря этому осуществляются коррекционные задачи умственного и физического развития учащихся.

 Эффективность занятий лечебной физкультурой во многом зависит от интереса обучающихся к этим занятиям. Их следует проводить так, чтобы обеспечивалась привлекательность и разнообразие упражнений, чтобы правильно дозировалась индивидуальная физическая нагрузка, своевременно и тактично оказывалась помощь обучающимся, вселялась уверенность в свои силы и возможности, наращивались знания о правильном выполнении упражнений. На занятиях нужно обеспечивать положительное эмоциональное состояние детей, проявление ими волевых, умственных и физических усилий.

**Индивидуальный подход к ученикам в процессе занятий ЛФК.**

 Учёт индивидуальных особенностей физического развития и моторики, а также уровня интеллектуального развития детей позволяет более целенаправленно и эффективно корригировать имеющиеся у них недостатки.

 Индивидуальный подход должен осуществляться с учётом состояния здоровья детей. Так, например, дети, имеющие соматические отклонения, должны быть ограничены во времени выполнения упражнения, по сравнению с остальными детьми. Такому ребёнку лучше выполнять упражнения небольшими, но частыми, дробными дозами.

 Таким образом, дозирование физических нагрузок имеет большое значение в деле коррекции двигательных нарушений обучающихся. Инструктор лечебной физической культуры должен постоянно обращаться к индивидуальным картам медицинского освидетельствования детей и на основе их данных планировать объём и интенсивность для каждого ребёнка.

 При реализации индивидуального подхода необходимо также помнить, что коррекция имеющихся у детей грубых нарушений физического развития и моторики должна сочетаться с общим всесторонним физическим развитием и развитием двигательных способностей, иначе одностороннее воздействие физических упражнений на нарушенные функции не может принести желаемых результатов.

**Контроль над коррекцией нарушений.**

 Критериями коррекционной работы по преодолению недостатков двигательной сферы ребёнка является уровень его физического развития, двигательных способностей, а также степень восстановления функций. Это определяет необходимость для инструктора ЛФК овладения методикой систематического контроля над физическим развитием и двигательными возможностями обучающихся.

 С этой целью на каждого ребёнка заводится карта контроля над физическим развитием и моторикой обучающихся. По существу это своеобразный журнал, состоящий из отдельных карт на каждого ребёнка. Данные контроля отражают в карте в течение всего периода занятий ребёнка в группе ЛФК.

 В примечаниях в карте указывается, какими грубыми нарушениями физического развития или моторики страдает обучающийся.

 В конце каждой четверти в карте фиксируются данные о результативности коррекционной работы, отмечаются и оцениваются продвижения в физическом развитии и моторики.

 Параметры физического развития и двигательных способностей должен измерять инструктор ЛФК.

 Прежде чем приступить к индивидуальным занятиям ЛФК следует выявить сохранные двигательные возможности обучающихся, с учётом которых и проводить коррекционную работу. К примеру, у ребёнка являются сохранными такие качества как подвижность суставах, сила, быстрота, но у него имеются нарушения осанки. В этом случае следует применять упражнения на силу, быстроту, подвижность в суставах, но с направленностью на преодоление нарушений в осанке (упражнения на развитие силы мышц спины, живота, ног, плечевого пояса с сохранением правильной осанки). Выполнение упражнений на коррекцию нарушений осанки следует чередовать с упражнениями, направленными на общее физическое развитие, формирование движений и развитие мелкой моторики.

 **Для каждого ребёнка в соответствии с его диагнозом разработан специальный комплекс упражнений, который прилагается в приложении.**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** | **КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА** | **ЧАСЫ** |
| 1 | Обследование. Дыхательная гимнастика. Комплекс спец. упр. №3 | Формирование диафрагмального дыхания. Увеличение глубины дыхания и длительности дыхательного цикла. Увеличение длительного выдоха. Разогрев голосовых связок. Совмещение дыхания с движением, произнесение звонких и глухих звуков. | 1 |
| 2 | Дыхательная гимнастика. Комплекс спец. упр. №3 | Формирование диафрагмального дыхания. Увеличение глубины дыхания и длительности дыхательного цикла. Увеличение длительного выдоха. Разогрев голосовых связок. Совмещение дыхания с движением, произнесение звонких и глухих звуков. | 1 |
| 3 | Комплекс спец. упр. на осанку | Коррекция положения позвоночника, плечевого пояса. Тренировка координации движений, равновесия. Обучение правильной осанки. | 1 |
| 4 | Комплекс спец. упр. на осанку | Коррекция положения позвоночника, плечевого пояса. Тренировка координации движений, равновесия. Обучение правильной осанки. | 1 |
| 5 | Комплекс спец. упр. для профилактики и коррекции мелкой моторики рук | Самомассаж. Развитие двигательных качеств. Развитие мелкой моторики рук. Закрепление умений чётко выполнять задания в основных видах движения со словесным сопровождением | 1 |
| 6 | Комплекс спец. упр. для профилактики и коррекции мелкой моторики рук | Самомассаж. Развитие двигательных качеств. Развитие мелкой моторики рук. Закрепление умений чётко выполнять задания в основных видах движения со словесным сопровождением | 1 |
| 7 | Комплекс спец. упр. для коррекции и профилактики плоскостопия | Укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голени. Самомассаж стоп. Формирование и закрепление навыка правильности стопы. Укрепление мышц нижних конечностей. | 1 |
| 8 | Комплекс спец. упр. для коррекции и профилактики плоскостопия | Укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голени. Самомассаж стоп. Формирование и закрепление навыка правильности стопы. Укрепление мышц нижних конечностей. | 1 |
| 9 | Комплекс спец. упр. для укрепления мышц всего тела | Укрепление мышечного корсета, коррекция координации движений, равновесия. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Коррекция осанки. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 10 | Дыхательная гимнастика. Комплекс спец. упр. №3 | Формирование диафрагмального дыхания. Увеличение глубины дыхания и длительности дыхательного цикла. Увеличение длительного выдоха. Разогрев голосовых связок. Совмещение дыхания с движением, произнесение звонких и глухих звуков. | 1 |
| 11 | Дыхательная гимнастика. Комплекс спец. упр.№3 | Формирование диафрагмального дыхания. Увеличение глубины дыхания и длительности дыхательного цикла. Увеличение длительного выдоха. Разогрев голосовых связок. Совмещение дыхания с движением, произнесение звонких и глухих звуков. | 1 |
| 12 | Комплекс спец. упр. на осанку | Коррекция положения позвоночника, плечевого пояса. Тренировка координации движений, равновесия. Обучение правильной осанки. | 1 |
| 13 | Комплекс спец. упр. на осанку | Коррекция положения позвоночника, плечевого пояса. Тренировка координации движений, равновесия. Обучение правильной осанки. | 1 |
| 14 | Комплекс спец. упр. для профилактики и коррекции мелкой моторики рук | Самомассаж. Развитие двигательных качеств. Развитие мелкой моторики рук. Закрепление умений чётко выполнять задания в основных видах движения со словесным сопровождением | 1 |
| 15 | Комплекс спец. упр. для профилактики и коррекции мелкой моторики рук | Самомассаж. Развитие двигательных качеств. Развитие мелкой моторики рук. Закрепление умений чётко выполнять задания в основных видах движения со словесным сопровождением | 1 |
| 16 | Комплекс спец. упр. для коррекции и профилактики плоскостопия | Укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голени. Самомассаж стоп. Формирование и закрепление навыка правильности стопы. Укрепление мышц нижних конечностей. | 1 |
| 17 | Комплекс спец. упр. для укрепления мышц всего тела | Укрепление мышечного корсета, коррекция координации движений, равновесия. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Коррекция осанки. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 18 | Комплекс спец. упр. для укрепления мышц всего тела | Укрепление мышечного корсета, коррекция координации движений, равновесия. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Коррекция осанки. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 19 | Дыхательная гимнастика. Комплекс спец. упр. №3 | Формирование диафрагмального дыхания. Увеличение глубины дыхания и длительности дыхательного цикла. Увеличение длительного выдоха. Разогрев голосовых связок. Совмещение дыхания с движением, произнесение звонких и глухих звуков. | 1 |
| 20 | Дыхательная гимнастика. Комплекс спец. упр. №3 | Формирование диафрагмального дыхания. Увеличение глубины дыхания и длительности дыхательного цикла. Увеличение длительного выдоха. Разогрев голосовых связок. Совмещение дыхания с движением, произнесение звонких и глухих звуков. | 1 |
| 21 | Комплекс спец. упр. на осанку | Коррекция положения позвоночника, плечевого пояса. Тренировка координации движений, равновесия. Обучение правильной осанки. | 1 |
| 22 | Комплекс спец. упр. на осанку | Коррекция положения позвоночника, плечевого пояса. Тренировка координации движений, равновесия. Обучение правильной осанки. | 1 |
| 23 | Комплекс спец. упр. для профилактики и коррекции мелкой моторики рук | Самомассаж. Развитие двигательных качеств. Развитие мелкой моторики рук. Закрепление умений чётко выполнять задания в основных видах движения со словесным сопровождением | 1 |
| 24 | Комплекс спец. упр. для профилактики и коррекции мелкой моторики рук | Самомассаж. Развитие двигательных качеств. Развитие мелкой моторики рук. Закрепление умений чётко выполнять задания в основных видах движения со словесным сопровождением | 1 |
| 25 | Комплекс спец. упр. для коррекции и профилактики плоскостопия | Укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голени. Самомассаж стоп. Формирование и закрепление навыка правильности стопы. Укрепление мышц нижних конечностей. | 1 |
| 26 | Комплекс спец. упр. для коррекции и профилактики плоскостопия | Укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голени. Самомассаж стоп. Формирование и закрепление навыка правильности стопы. Укрепление мышц нижних конечностей. | 1 |
| 27 | Комплекс спец. упр. для укрепления мышц всего тела | Укрепление мышечного корсета, коррекция координации движений, равновесия. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Коррекция осанки. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 28 | Комплекс спец. упр. для укрепления мышц всего тела | Укрепление мышечного корсета, коррекция координации движений, равновесия. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Коррекция осанки. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 29 | Дыхательная гимнастика. Комплекс спец. упр. №3 | Формирование диафрагмального дыхания. Увеличение глубины дыхания и длительности дыхательного цикла. Увеличение длительного выдоха. Разогрев голосовых связок. Совмещение дыхания с движением, произнесение звонких и глухих звуков. | 1 |
| 30 | Комплекс спец. упр. на осанку | Коррекция положения позвоночника, плечевого пояса. Тренировка координации движений, равновесия. Обучение правильной осанки. | 1 |
| 31 | Комплекс спец. упр. для профилактики и коррекции мелкой моторики рук | Самомассаж. Развитие двигательных качеств. Развитие мелкой моторики рук. Закрепление умений чётко выполнять задания в основных видах движения со словесным сопровождением | 1 |
| 32 | Комплекс спец. упр. для коррекции и профилактики плоскостопия | Укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голени. Самомассаж стоп. Формирование и закрепление навыка правильности стопы. Укрепление мышц нижних конечностей. | 1 |
| 33 | Комплекс спец. упр. для укрепления мышц всего тела | Укрепление мышечного корсета, коррекция координации движений, равновесия. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Коррекция осанки. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 34 | Комплекс спец. упр. для укрепления мышц всего тела | Укрепление мышечного корсета, коррекция координации движений, равновесия. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей. Коррекция осанки. Развитие двигательных качеств. | 1 |