
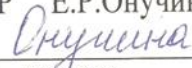


РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 2  
от «26» 08.2022г.  
 / Нелин Н.Н

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР Е.Р.Онучина  
  
«29» 08.2022г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционно- развивающему курсу «Лечебная физкультура»

9 Г, Д классов

на 2022 - 2023 учебный год

Государственного общеобразовательного казённого учреждения

Иркутской области

«Специальная(коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена

учителем по физической культуре

Русаковой Анастасией Александровной

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (5-9 классы).

Авторской педагогической разработки учителя физкультуры Лихолетовой С.С. (ИПКРО, протокол № 6 от 25 июня 2012 года) и программы для глубоко умственно отсталых детей НИИ дефектологии, 1984 г.

Авторской программы «Лечебная физкультура» учителя МОУ СОШ № 15 г. Усть – Илимска Яковлевой О. М. (утверждена городским экспертным советом г. Усть – Илимск – 2002 год). Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся в соответствии с целями изучения коррекционно- развивающего курса «Лечебная физкультура», который определен стандартом.

### **Цель коррекционно- развивающего курса «Лечебная физкультура»:**

- Всестороннее физическое развитие ребёнка для создания обще-физиологических условий, способствующих ликвидации и коррекции существующих дефектов ОДА;
- Повышение функциональных возможностей до уровня, обеспечивающего полноценное существование в конкретных социальных условиях.

### **Задачи:**

- воспитание и закрепление навыков правильной осанки;
- создание прочного мышечного корсета для стабилизации позвоночника, исправления его деформаций и улучшения функций грудной клетки;
- укрепление всех органов и систем организма, силовой выносливости мышц;
- повышение физиологической активности систем организма.

Лечебная физкультура (ЛФК) — это система применения самых разнообразных средств физических упражнений - ходьба пешком, на лыжах, плавание, бег, игры, утренняя гимнастика и прочие, - т. е. мышечных движений, являющихся стимулятором жизненных функций человека

Основная роль курса «Лечебная физкультура» определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Общая характеристика коррекционно- развивающего курса «Лечебная физкультура»:

ЛФК не имеет противопоказаний к своему применению, начиная с первых дней своего

рождения и до глубокой старости. Движения человека можно использовать в целях стимуляции и развития его функциональных возможностей. Педагогической целесообразностью ЛФК является метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья. ЛФК тесно связана с лечебно-воспитательным процессом, она воспитывает у учащихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические требования, предусматривает участие ребенка в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, воспитывает правильное отношение учащихся к закаливанию естественными факторами природы, воспитывает трудолюбие и правильное поведение в обществе.

Физическое развитие школьников является объективным критерием социально – биологического статуса школы, так как появление дисгармоничности физического развития зависит от влияния конкретных факторов окружающей среды, прежде всего таких, как образ и условия жизни.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности учащиеся делятся на три физкультурные группы: основную, подготовительную и специальную, а так же на группы здоровья.

Основная медицинская группа.

В нее включают детей без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа.

В нее включают детей имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Группы здоровья

Выделяют следующие группы здоровья:

Группа I — здоровые, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим развитием, редко болеют.

Группа II -здоровые, с морфофункциональными отклонениями, без хронических заболеваний, но имеющие отклонения в физическом развитии.

Группа III — больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации; редко болеют острыми заболеваниями, хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность.

Группа IV — больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, часто болеющие, со сниженной трудоспособностью.

Для первой группы здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами. Дети второй группы здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой, диетотерапию, соблюдать рациональный режим дня. Дети третьей, четвертой и пятой групп здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей. Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха и ночного сна.

Курс программы дифференцирован для учащихся, направлен на реализацию принципа вариантности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, состоянием их здоровья, материально-технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическими условиями. Основной формой работы по лечебной физкультуре является коррекционное занятие.

Комплексы физических упражнений составлены в игровой форме, с целью мотивации учащихся к занятиям ЛФК. На уроках используется музыкальное сопровождение.

#### **Средства, используемые для реализации программы:**

- основное средство физического воспитания – физические упражнения.

#### **На уроках применяются следующие методы обучения:**

- практический метод (разучивание по частям);
- игровой;
- соревновательный;
- метод наглядного восприятия.

#### **Формы обучения:**

- разучивание двигательного действия под контролем учителя;
- совершенствование двигательного действия.

### **Описание коррекционно-развивающего курса**

#### **«Лечебная физкультура» в учебном плане**

Коррекционно- развивающий курс «Лечебная физкультура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-

эпидемиологическими нормами и правилами.

Рабочая программа коррекционно- развивающего курса «Лечебная физкультура» рассчитана на 1 час в неделю, 30 недели, проводится во II половину дня, по 30 минут.

Учебный предмет	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Часов в год
Физическая культура	1	8	8	10	8	34

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате освоения обязательного минимума содержания предмета «Лечебная физкультура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Обучающиеся должны знать:**

- Название снарядов и специальных упражнений;
- О способах и особенностях движений, о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках, бросках и ловле мяча.
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида на уроках лечебной физкультуры.
- О причинах травматизма на занятиях лечебной культурой и правилах его предупреждения.

### **Уметь:**

- Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, выносливости на формирование правильной осанки; на профилактику и коррекцию существующих дефектов ОДА.
- Организовать закаливающие процедуры по индивидуальным планам.
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий лечебной физкультурой.

### **Содержание коррекционно- развивающего курса**

#### **«Лечебная физкультура»**

Разделы	Часы	Виды деятельности
Подготовительный	9 часов	-элементарные правила самоконтроля с помощью учителя; -технику выполнения изученных упражнений; -правильно сочетать дыхание с движением; Во время обучения детей технике выполнения упражнений, подбираются индивидуальные дозировки, обеспечивается психологическая установка ученика на активное участие в лечении. С помощью общеукрепляющих, специальных упражнений достигается необходимая адаптация к физическим нагрузкам сердечно - сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом. Особое внимание уделяется обучению правильного дыхания в сочетании с движением. В течении

		подготовительного периода изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, физическую подготовленность, волевые качества, психические особенности.
Основной	18 часов	- самостоятельно или с помощью учителя выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики используя изученные физические упражнения по показу; - выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме. Данный период решает большинство лечебных задач, формируется мышечный корсет. Обеспечивается стабилизация патологического процесса, вырабатывается навык правильной осанки решаются задачи коррекции имеющего дефекта. В основном периоде используются все средства ЛФК - специальные корригирующие упражнения, упражнения для развития и укрепления мышц туловища, в равновесии, на воспитание и закрепления навыков правильной осанки, осваиваются упражнения в сопротивлении на повышение неспецифических защитных сил организма, на устранение планированного положения пятки, нетрадиционные виды гимнастики, методы саморегуляции.
Заключительный	7 часов	- элементарные правила самоконтроля с помощью взрослого. - выполнять комплекс упражнений в соответствии со своим диагнозом; - развивать основные двигательные навыки с помощью учителя; - формирование привычки здорового образа жизни. Данный период является закреплением достигнутых результатов. Происходит постепенное снижение нагрузок с целью необходимой подготовки детского организма к летнему периоду.

### **1 Раздел. Подготовительный:**

Основы знаний. Правила поведения в зале ЛФК (правила ТБ в зале, на спортивной площадке); Игровые упражнения на активацию работы головного мозга и согласованность и движений. Активизация сердечно –сосудистой системы (звуковая гимнастика «Кто ходит и летает?»); Активизация дыхательной системы (динамические дыхательные упражнения. «Журавли и лягушки», «Дыхание по Стрельниковой»); Формирование и закрепление навыков правильной осанки (п/и «В лесу», «Звериная зарядка»); «Построение в кругу, шеренгах», упражнения с эластичными лентами. Самоконтроль, антистрессовая гимнастика, релаксация (изучение правил самоконтроля); Гигиена физических упражнений. Значение ЛФК для восстановления и укрепления здоровья (личная гигиена, гигиена физических упражнений). Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (упражнения прикладного характера с ОРУ с предметами и без).

### **2 Раздел. Основной:**

Улучшение координационных движений (и.у. «Кто быстрее», «Мышонок») Упражнения с на «стабилизаторе», «балансирах»; Совершенствование двигательных навыков (игровые упражнения с препятствиями («В трамвае», упражнения с мячами.); Развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища ( упражнения для мышц спины , брюшного пресса, мышц ягодичной области); Тренировка вестибулярного аппарата (упражнения на равновесие «на балансирах», «корректирующих мячах»; Упражнения на координацию движений (игровые и корректирующие упражнения с гимнастическими палками. Выработка мышечного корсета («Элементы йоги», упражнения на гимнастической скамье с гантелями). Специальные упражнения для профилактики утомляемости глаз (гимнастика по методу Шичко); Исправление деформации ОДА («Лесоруб», «Сидячий футбол»); Профилактика плоскостопия (самомассаж на массажных ковриках с применением специального оборудования, сухой бассейн, босохождение); Упражнения для укрепления мышц верхнего отдела спины и плечевого пояса без отягощения и с ним (и.у на больших корректирующих мячах); Комбинированные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, ягодиц «Элементы йоги», упражнения у стены.; Укрепление мышц брюшного пресса, малого таза и мышц внутреннего бедра (игровые упражнения на больших мячах «Фитболл - гимнастика»), Упражнения в растягивании для преимущественного воздействия на патологически изменённый суставно- связочный аппарат (гимнастика с сек. инвентарем); Приёмы самомассажа (и.у. с массажными мячиками, пальчиковая гимнастика «Улитка» ); Упражнения в расслаблении (и.у. с применением средств управления и тренировки тормозных реакций); Дыхательные упражнения с ОРУ (и.у. «Дыхательная гимнастика маленьких волшебников»). Игровые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с валиком и малым мячом.

### **3 Раздел. Заключительный:**

Основы знаний закаливающих процедур. Двигательного режима на летний период (личная гигиена, режим дня, закаливающие процедуры); Комплекс упражнения с мячом на голове для формирования правильной походки (и.у с мешочками на голове, «Лови-бросай» игровые упражнения с мячом в парах, упражнения на балансирах); Игры правила которых предусматривает соблюдение правильной осанки («Большие ноги по дороге», «Азбука телодвижений»); Антистрессовая гимнастика - игровые упражнения на активацию работы головного мозга, упражнения на релаксацию; (упражнения на релаксацию «Море», «Сказочный лес»); Корректирующих подвижные игры («Игры, которые лечат»); Укрепление дыхательной мускулатуры («Дыхательная гимнастика маленьких волшебников»); Подвижные игры на воздухе («Лови- бросай, упасть- не дай», Эстафет «Весёлые старты»).

### **Календарно- тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов	Дата Г (ср.-чт.)	Дата Д (пн.-вт.)
<b>Первая четверть (01.09 – 28.10.2022г.); 8 часов.</b>					
1	Основы знаний. Правила поведения в зале ЛФК.	ТБ на уроке ЛФК. Навыки самомассажа Игровые упражнения на активацию работы головного мозга и согласованность и движений.	1	1.09	2.09
2	Активизация сердечно-сосудистой системы.	Звуковая гимнастика «Кто ходит и летает?»; «Дыхание по Стрельниковой».	1	8.09	9.09
3	Активизация дыхательной системы.	Игровое упражнение: «Журавли и лягушки»; «Дыхание по Стрельниковой».	1	15.09	16.09
4	Формирование навыков правильной осанки.	Подвижная игра «В лесу» Упражнения с эластичными лентами. Навыки самомассажа.	1	22.09	23.09
5	Закрепление навыков правильной осанки.	П/и «Звериная зарядка» Упражнения с эластичными лентами. Навыки самомассажа.	1	29.09	30.09
6	Самоконтроль, антистрессовая гимнастика, релаксация.	Игровые упражнения на активацию работы головного мозга и согласованность и движений; Правила самоконтроля; Навыки самомассажа.	2	06.10 20.10	07.10 21.10
7	Гигиена физ. упражнений. Значение ЛФК для восстановления и укрепления здоровья.	Гигиена физических упражнений.	1	27.10	28.10
<b>Вторая четверть (07.11 – 29.12.2022г.); 7 часов</b>					<b>8</b>
8	Улучшение координационных движений.	Игра «Мышонок» Упражнения с на «стабилизаторе», «балансирах».	1	10.11	11.11



9	Совершенствование двигательных навыков.	Подвижная игра «В трамвае» Упражнения на «балансирах»; Упражнения с мячами.	1	17.11	18.11
10	Развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища.	Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ягодичной области.	1	24.11	25.11
11	Тренировка вестибулярного аппарата.	Упражнения на равновесие «на балансирах»	1	01.12	02.12
12	Упражнения на координацию движений. Коррекция осанки.	Игровые упражнения с гимнастическими палками.	1-2	08.12	09.12 15.12
13	Выработка мышечного корсета	«Элементы йоги», упражнения на гимнастической скамье с гантелями.	2	16.12 23.12	22.12 29.12
<b>Третья четверть (09.12 – 24.03.2023г.); 11 часов.</b>					<b>10</b>
14	Исправление деформаций ОДА.	Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	1	12.01	13.01
15	Стабилизация скалиотического процесса	Комбинированные упражнения. «Элементы йоги», упражнения у стены.	1	19.01	20.01
16	Исправление деформации и имеющего уплощения сводов стопы. Профилактика плоскостопия.	Игра «Сидячий футбол»; упражнения с обручем: «Ходим босиком».	1	26.01	27.01
17	Упражнения в расслаблении. Дыхательные упражнения с ОРУ	Средства управления и тренировки тормозных реакций. «Дыхательная гимнастика маленьких волшебников».	2	02.02 09.02	03.02 10.02
18	Специально корригирующие гимнастические упражнения.	Игровые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с валиком и малым мячом.	1	16.02	17.02
19	Упражнения для укрепления мышц верхнего отдела спины и плечевого пояса без отягощения и с ним.	Игровые упражнения на фитбол-мячах. Игровые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гантелями.	1	22.02	02.03
20	Комбинированные упражнения для мышц	Игровые упражнения с гимнастическими	1	03.03	09.03

	спины плечевого пояса, ягодиц	палками, скакалками.			
21	Приемы самомассажа.	Массаж рук, ног с помощью ручных массажёров. Упражнения на валиках.	1	10.03	16.03
22	Упражнения в растягивании для преимущественного воздействия на патологически измененный суставно-связочный аппарат.	Игровые упражнения на фитбол-мячах. Игровые упражнения с гимнастическими палками и эластичными лентами.	2-1	17.03 24.03	23.03
<b>Четвёртая четверть (03.04–26.05.2023г.); 8 часов.</b>					
23	Основы знаний закаливающих процедур, двигательного режима на летний период.	Личная гигиена.	1	6.04	7.04
24	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки.	Игровые упражнения с мячом в парах Упражнения на балансирах	1	13.04	14.04
25	Игры правила которых, предусматривает соблюдение правильной осанки	«Большие ноги подороге», «Азбука телодвижений»; Упражнения в парах	2	20.04 27.04	21.04 28.04
26	Антистрессовая гимнастика	Игровые упражнения на активацию работы головного мозга Упражнения на релаксацию;	1	4.05	5.05
27	Корректирующие подвижные игры	«Игры которые лечат»; Упражнения на балансирах.	1	11.05	12.05
28	Укрепление дыхательной мускулатуры	Игровые упражнения с эластичными лентами. Элементы еги	1	18.05	19.05
29	Подвижные игры, эстафеты на поддержание прав. осанки	«Игры в подгруппах», «Игры состязания»	1	25.05	26.05
			Всего:	34	34

## Описание УМК и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебные пособия	Оборудование и оснащение	Количество
<p>Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. М.: советский спорт, 2001 г.</p> <p>Величенко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М.: Тера-спорт. 2000 г.</p> <p>Галанов А.С. Игры, которые лечат.</p>	<p>Зеркала настенные</p> <p>Напольное покрытие</p> <p>Бассейн сухой</p> <p>Батут</p> <p>Гимнастические коврики</p> <p>Мячи гимнастические массажные</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Балансиры</p>	<p>9</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>2</p>
<p>Педагогическое общество России, 2005 г.</p> <p>Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.</p> <p>Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. АCADEMIA, 2002 г.</p> <p>Епифанов В.А. ЛФК – справочник. М. Медицина, 1987 г.</p> <p>Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007 г.</p> <p>Обучение ребенка с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И .М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр Владос, 2010 г.</p> <p>Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Под. Ред. Л.В. Шапковой. – С-П.: «Детство-Пресс», 2005 г.</p> <p>Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений. VIII вида: 1-4 классы. М.: Просвещение, 1999 г.</p> <p>Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. М., 1994 г.</p> <p>Трудности развития у детей: виды, характеристика, коррекционные подходы. Учебное пособие. Иркутск, 2001 г.</p> <p>Яковлева О.М. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Авторская программа. 2002 г.</p>	<p>Фитболы</p> <p>Шведская стенка</p>	<p>10</p> <p>4</p>