

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Е.Н. Сундуева
Протокол № 1
от «24» 08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР
Е.В. Князькова
«25» 08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
директор школы
Г.Ф. Акимкина
Приказ № 142-ОД
от «28» 08. 2023г.

Календарно- тематическое планирование
по коррекционно- развивающему курсу
«Лечебная физкультура»
на 2023-2024 учебный год
9 «А», 9 «Б», 9 «В» класс

Государственного общеобразовательного казенного
учреждения Иркутской области
"Специальная (коррекционная) школа г. Усть-Илимска"

Составлена
учителем физической культуры
Галеевой Оксаной Владимировной
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Регионального учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Иркутской области для детей с ограниченными возможностями здоровья, утверждённый распоряжением министерства образования Иркутской области от 31.08.2011г. № 965-мр; на основе второго варианта базисного учебного плана для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утвержденного приказом министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002г. за № 29/2065-п. и на основе авторской программы Яковлевой О.М, г.Усть-Илимск «Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата». Всего по программе - 34 часов.

Данная программа рассчитана на 68 часов при двухразовых занятиях в неделю, дифференцирована для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, состоянием их здоровья, материально-технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическим условиям. Форма проведения лечебной гимнастики - групповая. Состав групп от 10 до 15 человек.

Программа курса рассчитана на длительное применение средств лечебной физкультуры и допускает творческое построение лечебного процесса, адаптированного к конкретным условиям и некоторые отклонения в реализации каждого годового курса оздоровления т.е. возможно произвести замену некоторого количества учебных часов на лыжную подготовку или ритмическую гимнастику (за счет симметричного характера движения эти занятия способствуют симметричному развитию нервно-мышечной системы и на этой основе - стабилизации и коррекции сколиоза).

Новизна данной программы в том, что здесь сделано обобщение имеющегося опыта в области лечебной и оздоровительной физкультуры при патологии ОДА с внесением упражнений нетрадиционных видов гимнастики.

Данный курс отвечает требованиям времени, стимулирует и обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни.

Цели программы:

- всестороннее физическое развитие ребёнка для создания общефизиологических условий, способствующих ликвидации и коррекции существующих дефектов ОДА:
- повышение неспецифической сопротивляемости сил организма:
- повышение функциональных возможностей до уровня, обеспечивающего полноценное существование в конкретных социальных условиях.

Задачи программы:

- создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, для правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта в осанке:
 - воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
 - создание прочного мышечного корсета для стабилизации позвоночника, исправления его деформации и улучшения функции грудной клетки;
 - укрепление всех органов и систем организма, силовой выносливости мышц;
 - улучшение внешнего дыхания;
 - развитие и повышение качества двигательных навыков соответственно физиологическому уровню психомоторного развития:
 - повышение уровня физической работоспособности, неспецифических защитных сил организма:
 - исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы;
- улучшение и нормализация течения нервных процессов, нормализация эмоционального тонуса ребенка и стабилизация общего состояния: активизация общих и местных (в мышцах туловища) обменных процессов.

Проведена коррекция плана.

Содержание программы:

1. Подготовительный или вводный - 9 часов.
2. Основной или тренировочный - 20 часов.
3. Заключительный – 5 часов.

Для отслеживания успешности реализации программы критериями результативности являются:

- тестирование (функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам и др.);
- динамика соматического здоровья;
- анализ медицинского обследования;
- анкетирование (интерес к предмету, мотивация на собственное программирование по своему оздоровлению).

Весь курс занятий делится условно на три периода:

Вводный, основной, заключительный.

1. В подготовительном (вводный) периоде с помощью общеукрепляющих и, в меньшей мере, специальных упражнений достигается необходимая адаптация к физическим нагрузкам сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма. Во время вводного периода проводится обучение детей технике выполнения упражнений, подбирались индивидуальные дозировки, в это время детям дается психологическая установка на активное участие в лечении. В этом периоде особое внимание уделяла обучению правильного сочетания дыхания с движением.

К концу подготовительного периода учащийся должен :

- быстро находить и правильно считать пульс;
- знать элементарные правила самоконтроля;
- знать технику изученных упражнений;
- правильно сочетать дыхание с движением;
- вырабатывать правильное мысленное представление о нормальной осанке и создать зрительный образ.

2. В основном периоде решается большинство лечебных задач, обеспечивается нарастающая тренировка общей и силовой выносливости мышц туловища, формируется мышечный корсет, обеспечивается стабилизация патологического процесса, вырабатывается навык правильной осанки, в возможных пределах решается задача коррекции имеющегося дефекта. В этом периоде используются вес средства ЛФК специальные корригирующие упражнения, упражнения в самовытяжении для развития и укрепления мышц туловища, в равновесии, деторсионные. на воспитание и закрепление навыка правильной осанки и т.д., а также в возрастающей дозировке общеразвивающих упражнений прикладного характера. В данный период необходимо освоить упражнения в сопротивлении на повышение неспецифических защитных сил организма, на устранение прониженного положения пятки и супенационной контрактуры стой, нетрадиционные виды гимнастики (элементы). Также изучить методы психорегуляции и аутоотренинга.

Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять комплекс упражнений гигиенической гимнастики, используя изученные физические упражнения, и выполнять индивидуальные специальные упражнения в тренирующем режиме.

3. В конце учебного года в заключительном периоде годового курса закрепляются достигнутые результаты, происходит постепенное снижение нагрузок с целью необходимой подготовки организма к летнему каникулярному периоду.

К концу курса учащиеся должны:

Знать:

- основы знания о личной гигиене, режиме сна, питания, труда и отдыха;
- правила самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние занятий физическими упражнениями на системы организма;
- элементарные правила самоконтроля;

Уметь:

- самостоятельно составлять комплекс УГТ;
- самостоятельно выполнять, комплекс упражнений (тренирующий). в соответствии со своим диагнозом;
- контролировать свою правильную осанку, походку, т.е. ощущать положение определённых частей собственного тела.
- овладеть и развить основные двигательные навыки;
- укрепить свой «мышечный корсет», сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- исправить или уменьшить имеющуюся деформацию ОДА, т.е. решить в полной мере все поставленные задачи, а главное, должно сформироваться желание здорового образа жизни.

1 четверть

№	Тема урока	Виды деятельности Корректирующие игры и упражнения. Методические упражнения	Кол-во часов	Дата		
				9а	9б	9в
1	Знакомство с методикой ЛФК, формой проведения и содержанием занятий.	1 Вводный период. Изучение элементарных правил самоконтроля, знакомство с анатомо-физиологическим строением ОДА.	1	4.09	7.09	1.09 8.09
2	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические дыхательные упражнения, сочетающиеся с движением рук, плечевого пояса, туловища 1 : 1, 1 : 2 и 1 : 4, 1 : 3.	1	11.09	14.09	15.09
3	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Статические дыхательные упражнения при участии диафрагмы и межреберных мышц.	1	18.09	21.09	22.09
4	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Общеукрепляющие гимнастические упражнения.	1	25.09	28.09	29.09
5	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Звуковая гимнастика.	1	2.10	5.10	6.10
6,7	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические упражнения под музыку – элементы аэробики	1 1	9.10 16.10	19,10	20,10

8	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	Зрительный контроль, самоконтроль, мысленное представление со слов учителя – мышечно-суставные ощущения.	1	23.10	26.10	27.10
---	---	--	---	-------	-------	-------

2 четверть

№	Тема урока	Корректирующие игры и упражнения. Методические упражнения	Кол-во часов	Дата		
				9а	9б	9в
1	Значение ЛГ для восстановления и укрепления здоровья, режиме дня и личной гигиене.	Ознакомление с теоретическими сведениями по гигиене физических упражнений.	1	13.11	9.11	10.11
2	Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем.:	II. Основной период. Упражнения прикладного характера (различные виды ходьбы, бег)	1	20.11	16.11	17.11
3	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях:	Общеразвивающие упражнения : - с большими и малыми мячами; - с гимнастическими палками; - без предметов	1	27.11	23.11	24.11
4	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Элементы йоги.	1	4.12	30.11	1.12
5	совершенствование двигательных навыков,	Комплекс упражнений для мышц спины: - без отягощения; - с отягощением.	1	11.12	7.12	8.12
6	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Упражнения для брюшного пресса: - без отягощения - с отягощения	1	18.12	14.12	15.12

7,8	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Тренировка пояснично-подвздошных мышц ягодичной области.	1	25.12	21.12 28.12	22.12 29.12
-----	---	--	---	-------	----------------	----------------

Зчетверть

№	Тема урока	Корректирующие игры и упражнения. Методические упражнения	Кол-во часов	дата		
				9а	9б	9в
1	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения для формирования, закрепления навыка правильной осанки.	1	15.01	11.01	12.01
2	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата (упражнения на полу, на повышенной опоре).	1	22.01	18.01	19.01
3	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Комплекс упражнений на координацию движений.	1	29.01	25.01	26.01
4	Комплекс упражнений на выработку мышечного корсета:	- изометрическом напряжении мышц; - с сопротивлением (резиновые бинты)	1	5.02	1.02	2.02
5	Исправление деформаций ОДА.	Комплекс упражнений на исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы.	1	12.02	8.02	9.02
6	Стабилизация сколиотического процесса.	Специальные корректирующие гимнастические упражнения: а)Симметричные в и.п. лежа и стоя в упоре на коленях.	1	19.02	15.02	16.02
7	Исправление деформаций ОДА.	комбинированные упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса ягодиц.	1	26.02	22.02	1.03
8	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2	4.03	29.02 7.03	15.03 7.03

9	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения одновременные для верхних и нижних конечностей.	1	11.03 18.03	14.03 21.03	22.03

4 четверть.

№	Тема урока	Корректирующие игры и упражнения. Методические упражнения	Кол-во часов	дата		
				9а	9б	9в
1	Стабилизация сколиотического процесса	Упражнения в расслаблении (лежа на спине, животе, стоя, сидя).	1	1.04	4.04	5.04
2	Улучшение кровоснабжения глаза	Упражнения для профилактики утомляемости глаз.	1	8.04	11.04	12.04
3	Стабилизация сколиотического процесса	Подвижные игры.	1	15.04	18.04	19.04
4	Тестирование	Приемы самомассажа.	1	22.04	25.04	26.04
5	Общее укрепление организма.	<u>III. Заключительный период.</u> Тестирование	1	29.04	2.05	3.05
6	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	1	6.05 13.05	16.05	17.05
7	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки.	1	20.05 27.05	23.05	24.05

«Информационно-методическое обеспечение»

Л И.А.Калюжнова. Лечебная физкультура / И.А.Калюжнова, О,В. Перепелова,- Ростов н/Д: Феникс,2008.- 349с.-(Будь здоров!)

Дубровский В.И..Лечебная физическая культура (кинезотерапия):Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1998.608с.:ил