

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:

На заседании МО школы

Протокол № 1

от « 21 » августа 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора по УР

Т.Н. Рыбкина *а*

« 22 » август 2023 г.

Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ п. Усть-Уда

С.А. Благодарова *С.А.*

« 31 » августа 2023 г.

Приказ № 137-з от 31.08.23 г.



Рабочая программа коррекционного курса

«Лечебная физическая культура»

Для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант), реализуется в 9 классе.

Составитель: Борисова О.М

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стертые двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела, каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно-двигательная система. При определенном искривлении тела внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Позвоночник не только поддерживает тело - из него выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы, поэтому любое смещение позвонков, их деформация подвижности приводят к нарушению работы всего организма. Патологическая осанка возникает из-за слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с незрелостью стоп, с плоскостопием.

Цель: максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Задачи:

- активизация защитных сил организма ребенка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

Общая характеристика учебного предмета

Основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: гребля, мини-степпер, велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;

- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

Личностные, предметные результаты освоения коррекционной подготовки.

Освоение рабочей программы по предмету коррекционной подготовки «ЛФК» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения, обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают:

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Достаточный уровень** освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D образовательной программы.

Содержание учебного предмета

«ЛФК» Лечебная физическая культура –это дисциплина, которая изучает как теорию, так и методы, при помощи которых упражнения могут быть средством лечения, восстановления и профилактики различных заболеваний. На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для слепых и слабовидящих детей. Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).«Лечебная физическая культура» направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Содержание учебного предмета задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре»(информационный компонент), «Способы деятельности»(операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).–Содержание первого раздела

(«Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).–Раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контролем за ее результатами.–Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

Обучающиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планированию двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений. Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Календарно-тематическое планирование.

9 класс

№	Кол-во часов	Дата	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
---	--------------	------	--------------	--

п/п				
1	1	7.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК при выполнении упражнений . Строевые упражнения. Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке, подтягивание на тренажере Тиса
2	1	14.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Уметь правильно выполнять упражнения ритм дыхания
3	1	21.09	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
4	1	28.09	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
5	1	5.10	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
6	1	12.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Уметь правильно выполнять ритм дыхания Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
7	1	19.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания

				сидя, стоя, лежа.
8	1	26.10	Упр. для укрепления мышц туловища. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
9	1	9.11	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
10	1	16.11	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
11	1	23.11	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
12	1	30.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
13	1	7.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации
14	1	14.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игры на внимание.	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации
15	1	21.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Занятие на тренажерах.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
16	1	28.12	Разминка с малыми мячами. Упражнения для	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с

			укрепления мышц туловища.	мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
17	1	18.01	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации
18	1	25.01	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах (массаж стоп, беговая дорожка).	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
19	1	01.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
20	1	08.02	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на
21	1	15.02	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на
22	1	22.02	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Уметь правильно выполнять упражнения Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на
23	1	01.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
24	1	8.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная

				гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
25	1	15.03	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
26	1	22.03	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
27	1	5.04	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
28	1	12.04	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
29	1	19.04	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
30	1	26.04	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на осанку «Петушок». Игры на внимание.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
31	1	3.05	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
32	1	10.05	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
33	1	17.05	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея,

			Занятие на тренажерах.	ящерица, кораблик . Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
34	1	24.05	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-практическое оборудование

Скакалки, л/а граната, л/а ядро, л/а барьер, эстафетные палочки, малый мяч, резиновый мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, волейбольный мяч, набивные мячи, набивные мешочки, волейбольная сетка, баскетбольные корзины, лыжный комплект (палки, крепления, обувь, лыжи), гимнастический мат, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический обруч, кегли.

Учебно-методическое и программное обеспечение

- 1.Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.
 - 2.Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – 2-е изд. – М.: просвещение, 2012. – 64 с.
-