

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 9
От 31.08.2023 года

Утверждаю
Директор школы
Л.Ю.Мортова
Приказ № 174-ос от
01.09.2023 года

Рабочая программа

коррекционно-развивающего курса «ЛФК»

для обучающихся 1 доп.-12 классов, вариант 2

разработана на основе приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", АООП обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО « Санаторная школа-интернат г.Калининска»

Разработчики программы : учитель Романов В.Д.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ЛФК составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

Цель программы:

овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

В 7 – 15 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки.

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Место коррекционно-развивающего курса в учебном плане: 1 доп, 1 класс- 1 час в неделю, 33 часа, 2-12 классы-1 час в неделю, 34 часа

2. Содержание коррекционного курса

1 доп, 1 класс

№п.п.	Наименование разделов, тем	Кол. часов
1	Основы знаний: параметры правильной осанки и как ее проверить; дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание; сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).	
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки: упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки; ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.	
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника: ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	
4	Обучение правильному дыханию: брюшной и грудной тип дыхания; полное дыхание; упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания	
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам: медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.; подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения.	
6	Развитие силы: отжимания от скамейки, от пола (на коленях); подтягивания на нижней перекладине; приседания; специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа); комплексы упражнений с обручами, гантелями.	
7	Развитие координации движений: бег враспынную, с изменением направления; ходьба разными способами с движениями рук; изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них;	

	подвижные игры.	
8	Профилактика плоскостопия: ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам; упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	
9	Упражнения для расслабления мышц: упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата»; висы на гимнастической стенке. Подвижные игры: общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.; специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.	
10	Проведение контрольных мероприятий: тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника :подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя ;шпагаты, взмахи ногами и др. .;медицинский контроль по плану; педагогический контроль: наблюдение за учащимися ;беседы с родителями	
	Итого	33ч

2-4 классы

№п.п.	Наименование разделов, тем	Кол. часов
1	Основы знаний значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого;	
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого	
3	Упражнения для развития гибкости растяжения мышц и связок позвоночника: висы на гимнастической стенке; упражнения на перекладине, кольцах. Повторение полного дыхания. Элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.).	
4	Обучение правильному дыханию глубоко и медленно дышать, чередовать грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др..	
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам бег в чередовании с ходьбой; медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз; висы на	

	перекладине максимальное количество времени.	
6	Развитие силы подтягивания на высокой и низкой перекладинах; отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки; развитие статической силы в удержании поз.	
7	Развитие координации движений новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой и др.; подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».	
8	Профилактика плоскостопия Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по: узкой рейке скамьи; гимнастической палке; по канату или шесту, положенному на пол.	
9	Упражнения для расслабления мышц произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга); упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа.	
10	Проведение контрольных мероприятий тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану; медицинский контроль – по плану; педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися	
	Итого	34ч

5-8 классы

№п.п.	Наименование разделов, тем	Кол. часов
1	Основы знаний соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.	
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки упражнения с предметами; ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д.; ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы; выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).	
3	Упражнения для развития гибкости растяжения мышц и связок позвоночника: комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой; повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по	

	позвоночнику, различные наклоны. Элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.).	
4	Обучение правильному дыханию глубоко и медленно дышать, чередовать грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др..	
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам ритмическая гимнастика; подвижные игры; бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз. Развитие силы: длительная статическая задержка поз; подтягивание на перекладине максимальное количество раз; имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.	
6	Развитие силы общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.	
7	Развитие координации движений комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки; подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.	
8	Профилактика плоскостопия Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по: узкой рейке скамьи; гимнастической палке; по канату или шесту, положенному на пол.	
9	Упражнения для расслабления мышц произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга); упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей; упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей; похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.	
10	Проведение контрольных мероприятий тесты – по плану учителя; медицинский контроль – по плану; педагогический контроль – в течение всего учебного года.	

	Итого	34ч

9-12 классы

№п.п.	Наименование разделов, тем	Кол.часов
1	Основы знаний что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.	
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки упражнения с предметами; ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д.; ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы; выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).	
3	Упражнения для развития гибкости растяжения мышц и связок позвоночника: перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами. Элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.).	
4	Обучение правильному дыханию глубоко и медленно дышать, чередовать грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др..	
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз; бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.	
6	Развитие силы общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.	
7	Развитие координации движений Игры волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П.	

	(сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя; совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.	
8	Профилактика плоскостопия	
9	Упражнения для расслабления мышц расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление. Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др.; совершенствование ранее изученных упражнений.	
10	Проведение контрольных мероприятий тесты – по плану учителя; медицинский контроль – по плану; педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.	
	Итого	34ч

3. Планируемые результаты освоения курса

Знания:

Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения:

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.