

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАРИУПОЛЬСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 21»**

РАСМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании методического объединения учителей ИЗО, технологии, АФК, ОБЖ, музыки Протокол № 1 От «30» августа 2023 г.	Заместитель директора по УВР <i>Н. С. Ермакова</i> «30» 08 2023 г.	Директор ГКОУ «Мариупольская СШИ № 21» <i>Е. Г. Краус</i> «30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Коррекционного курса «Лечебная физическая культура»
для обучающихся 6-Б, 8-Б, 10-Б классов

Составитель рабочей программы:
учитель Лихуша Юлия Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по лечебной физической культуре обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР) на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для детей с ТНР. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Учебный материал программы направлен на укрепление здоровья детей, а так же на исправление дефектов в физическом развитии школьников.

Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся нашей школы имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

ЛФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

В основу разработки программы по ЛФК для обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели:

- 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
- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Основные задачи:

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
- Выработка правильной осанки, походки.
- Профилактика заболеваний.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
- Профилактика плоскостопия.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с

нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;

- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Двигательное развитие обучающихся с ТНР на уровне основного общего образования.

Двигательное развитие обучающихся с ТНР отличается от нормы незначительно. Морфологические признаки нарушений сглаживаются ввиду коррекционной работы, но присутствуют в организации, оформлении движений. Наблюдаются отклонения в статической координации (сужение амплитуды движений, небольшие неточности выполнения и т.д.), в пространственной организации двигательного акта. У обучающихся проявляются нарушения осанки и координации, двигательных навыков и двигательных умениях и др.

Сложно формируется контроль за двигательными действиями, отсюда возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА ЛФК

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии школьников и учащихся, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.

Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила проведения подвижных игр.

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).

Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.

Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья.

Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.

Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.

Соблюдение режима дня . Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления

О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.

Теоретические знания тренажерно информационной системе ТИСА

Значение физической культуры в жизни человека

О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем

О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены

О причинах травматизма на занятиях ЛФК

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Физические упражнения:

- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнений дыхательной гимнастики.

Упражнения на открытом воздухе: ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.

Подвижные игры и игры малой подвижности;

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы учащийся:

Будет знать: правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры. Ходить на лыжах ступающим шагом. Спускаться и подниматься на небольшие склоны.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, ходьбу на лыжах ступающим шагом, спуски и подъемы на небольших склонах, подвижные игры.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата План	Дата Факт
	Упражнения для коррекции правильной осанки.	9		
1, 2	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня». Обследование.	2	04.09 05.09	
3, 4	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси - Лебеди».	2	11.09 12.09	
5, 6	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	2	18.09 19.09	
7, 8	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	2	25.09 26.09	
9	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	03.10	
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	9		
10, 11	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	2	09.10 10.10	
12, 13	Прыжок в длину с места в ориентир.	2	16.10 17.10	
14, 15	Построение в круг по ориентиру.	2	23.10 24.10	

16	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	07.11	
17, 18	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	2	13.11 14.11	
	Упражнения для укрепления мышц живота	12		
19, 20	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	2	20.11 21.11	
21, 22	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	2	27.11 28.11	
23, 24	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	2	04.12 05.12	
25, 26	Упражнения в висе спиной к стене.	2	11.12 12.12	
27, 28, 29, 30	Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	18.12 19.12 25.12 26.12	
	Упражнения для коррекции плоскостопия.	10		
31, 32	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	2	08.01 09.01	

33, 34	Ходьба на носках, на пятках.	2	15.01 16.01	
35, 36	Катание гимнастических палок.	2	22.01 23.01	
37, 38	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	29.01 30.01	
39, 40	Катание ногами мячей.	2	05.02 06.02	
	Упражнения для моторной неловкости	28		
41, 42	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	2	12.02 13.02	
43, 44	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	19.02 20.02	
45, 46	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	2	26.02 27.02	
47, 48	Ловля мяча после хлопка над головой.	2	04.03 05.03	
49, 50	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	2	11.03 12.03	

51, 52	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	2	18.03 19.03	
53, 54	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	2	01.04 02.04	
55, 56	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	2	08.04 09.04	
57, 58	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	2	15.04 16.04	
59, 60	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	2	22.04 23.04	
61, 62	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	2	29.04 30.04	
63, 64	Подъем предметов различной величины.	2	07.05 14.05	
65, 66, 67, 68	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры». Обследование	4	20.05 21.05 27.05 28.05	

Тематическое планирование по ЛФК 8-Б класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата План	Дата Факт
	Упражнения для коррекции правильной осанки.	10		
1, 2	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня». Обследование.	2	05.09 06.09	
3, 4	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси - Лебеди».	2	12.09 13.09	
5, 6	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	2	19.09 20.09	
7, 8	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	2	26.09 27.09	
9, 10	Ходьба по гимнастической скамейке.	2	03.10 04.10	
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	10		
11, 12	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	2	10.10 11.10	
13, 14	Прыжок в длину с места в ориентир.	2	17.10 18.10	
15, 16	Построение в круг по ориентиру.	2	24.10 25.10	

17, 18	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	2	07.11 08.11	
19, 20	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	2	14.11 15.11	
	Упражнения для укрепления мышц живота	12		
21, 22	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	2	21.11 22.11	
23, 24	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	2	28.11 29.11	
25, 26	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	2	05.12. 06.12	
27, 28	Упражнения в висе спиной к стене.	2	12.12 13.12	
29, 30, 31, 32	Упражнения для мышц брюшного пресса.	4	19.12 20.12 26.12 27.12	
	Упражнения для коррекции плоскостопия.	10		
33, 34	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	2	09.01 10.01	

35, 36	Ходьба на носках, на пятках.	2	16.01 17.01	
37, 38	Катание гимнастических палок.	2	23.01 24.01	
39, 40	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	30.01 31.01	
41, 42	Катание ногами мячей.	2	06.02 07.02	
	Упражнения для моторной неловкости	29		
43, 44	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	2	13.02 14.02	
45, 46	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	20.02. 21.02	
47, 47	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	2	27.02 28.02	
49, 50	Ловля мяча после хлопка над головой.	2	05.03 06.03	
51, 52	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	2	12.03 13.03	

53, 54	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	2	19.03 20.03	
55, 56	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	2	02.04 03.04	
57, 58	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	2	09.04 10.04	
59, 60	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	2	16.04 17.04	
61, 62	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	2	23.04 24.04	
63, 64, 65	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	3	30.04 07.05 08.05	
66, 67	Подъем предметов различной величины.	2	14.05 15.05	
68, 69, 70, 71	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры». Обследование.	4	21.05 22.05 28.05 29.05	

Тематическое планирование по ЛФК 10-Б класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата План	Дата Факт
	Упражнения для коррекции правильной осанки.	9		
1, 2	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня». Обследование.	2	04.09 07.09	
3, 4	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси - Лебеди».	2	11.09 14.09	
5, 6	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	2	18.09 21.09	
7, 8	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	2	25.09 28.09	
9	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	05.10	
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	9		
10, 11	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	2	09.10 12.10	
12, 13	Прыжок в длину с места в ориентир.	2	16.10 19.10	
14, 15	Построение в круг по ориентиру.	2	23.10 26.10	

16	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	09.11	
17, 18	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	2	13.11 16.11	
	Упражнения для укрепления мышц живота	12		
19, 20	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	2	20.11 23.11	
21, 22	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	2	27.11 30.11	
23, 24	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	2	04.12 07.12	
25, 26	Упражнения в висе спиной к стене.	2	11.12 14.12	
27, 28, 29, 30	Упражнения для мышц брюшного пресса.	4	18.12 21.12 25.12 28.12	
	Упражнения для коррекции плоскостопия.	10		
31, 32	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	2	08.01 11.01	

33, 34	Ходьба на носках, на пятках.	2	15.01 18.01	
35, 36	Катание гимнастических палок.	2	22.01 25.01	
37, 38	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	29.01 31.01	
39, 40	Катание ногами мячей.	2	05.02 08.02	
	Упражнения для моторной неловкости	27		
41, 42	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	2	12.02 15.02	
43, 44	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	19.02 22.02	
45, 46	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	2	26.02 29.02	
47, 48	Ловля мяча после хлопка над головой.	2	04.03 07.03	
49, 50	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	2	11.03 14.03	

51, 52	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	2	18.03 21.03	
53, 54	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	2	01.04 04.04	
55, 56	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	2	08.04 11.04	
57, 58	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	2	15.04 18.04	
59, 60	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	2	22.04 25.04	
61, 62	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	2	29.04 02.05	
63, 64	Подъем предметов различной величины.	2	16.05 20.05	
65, 66, 67	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры». Обследование.	3	23.05 27.05 30.05	