

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

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



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

Составитель рабочей программы:
учитель Лихуша Юлия Сергеевна

Мариуполь, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по лечебной физической культуре для слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся. 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.

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.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Дисгармония в развитии обучающихся с нарушениями слуха проявляется в более низком (по сравнению с нормой) уровне развития физических способностей. Особенно страдают из-за нарушения слуха точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые способности.

Функция равновесия – одна из сложнейших. В ней принимают участие несколько анализаторов (зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный). У многих обучающихся нарушается деятельность вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия в пространстве.

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения, в свою очередь, влияют на формирование двигательной сферы.

Нарушения вестибулярной функции наблюдается как при глубоких, так и при менее выраженных изменениях слухового восприятия. На качество основных движений влияет недоразвитие кинестетического контроля выполняемым действием и отсутствие слухового контроля. При выполнении любого движения реализуются функции исполнения (движения) и функции слежения (то есть контроля за выполнением этого движения). Функция контроля осуществляется с опорой на зрительный анализатор и слуховой.

Значительное место отводится памяти. Только после длительных тренировочных упражнений роль контроля переходит к исполняющему органу и регулируется с помощью кинестетических ощущений.

Отмечается неустойчивая походка, затрудненный контроль движений и ориентировки в пространстве. Наиболее выраженные ошибки при ходьбе автоматически переносятся в бег.

Своеобразно выполняют обучающиеся с нарушениями слуха прыжки с разбега. Результаты прыжков в длину и в высоту невысокие в силу нерациональной техники разбега, связанной с особенностями выполнения бега, а также из-за боязни безопорного положения, плохой устойчивости равновесия, нарушенной координации движений (по С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой).

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 от 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.

Тематическое планирование по ЛФК 6-А 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	06.09 07.09	
3, 4	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси - Лебеди».	2	13.09 14.09	
5, 6	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	2	20.09 21.09	
7, 8	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	2	27.09 28.09	
9, 10	Ходьба по гимнастической скамейке.	2	04.10 05.10	
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	10		
11, 12	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	2	11.10 12.10	
13, 14	Прыжок в длину с места в ориентир.	2	18.10 19.10	

15, 16	Построение в круг по ориентиру.	2	25.10 26.10	
17, 18	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	2	08.11 09.11	
19, 20	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	2	15.11 16.11	
	Упражнения для укрепления мышц живота	12		
21, 22	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	2	22.11 23.11	
23, 24	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	2	29.11 30.11	
25, 26	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	2	06.12 07.12	
27, 28	Упражнения в вися спиной к стене.	2	13.12 14.12	
29, 30	Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	20.12 21.12	
31, 32	Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	27.12 28.12	
	Упражнения для коррекции плоскостопия.	10		

33, 34	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	2	10.01 11.01	
35, 36	Ходьба на носках, на пятках.	2	17.01 18.01	
37, 38	Катание гимнастических палок.	2	24.01 25.01	
39, 40	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	31.01 01.02	
41, 42	Катание ногами мячей.	2	07.02 08.02	
	Упражнения для моторной неловкости	28		
43, 44	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	2	14.02 15.02	
45, 46	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	21.02 22.02	
47, 48	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	2	28.02 29.02	
49, 50	Ловля мяча после хлопка над головой.	2	06.03 07.03	
51, 52	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	2	20.03 21.03	

53, 54	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	2	13.03 14.03	
55, 56	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	2	03.04 04.04	
57, 58	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	2	10.04 11.04	
59, 60	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	2	17.04 18.04	
61, 62	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	2	34.04 25.04	
63, 64	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	2	02.05 08.05	
65, 66	Подъем предметов различной величины.	2	15.05 16.05	
67, 68, 69, 70	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры». Обследование детей на конец года.	4	22.05 23.05 29.05 30.05	

Тематическое планирование по ЛФК 8-А класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата План	Дата Факт
	Упражнения для коррекции правильной осанки.	11		
1, 2, 3	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня». Обследование.	3	01.09 07.09 08.09	
4, 5	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси - Лебеди».	2	14.09 15.09	
6, 7	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	2	21.09 22.09	
8, 9	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	2	28.09 29.09	
10, 11	Ходьба по гимнастической скамейке.	2	05.10 06.10	
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	10		
12, 13	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	2	12.10 13.10	
14, 15	Прыжок в длину с места в ориентир.	2	19.10 20.10	

16, 17	Построение в круг по ориентиру.	2	26.10 27.10	
18, 19	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	2	09.11 10.11	
20, 21	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	2	16.11 17.11	
	Упражнения для укрепления мышц живота	12		
22, 23	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	2	23.11 24.11	
24, 25	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	2	30.11 01.12	
26, 27	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	2	07.12 08.12	
28, 29	Упражнения в вися спиной к стене.	2	14.12 15.12	
30, 31, 32, 33	Упражнения для мышц брюшного пресса.	4	21.12 22.12 28.12 29.12	
	Упражнения для коррекции плоскостопия.	10	11.01 12.01	
34, 35	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	2	18.01 19.01	

36, 37	Ходьба на носках, на пятках.	2	25.01 26.01	
38, 39	Катание гимнастических палок.	2	01.02 02.02	
40, 41	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	08.02 09.02	
42, 43	Катание ногами мячей.	2	15.02 16.02	
	Упражнения для моторной неловкости	24		
44	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	1	22.02	
45, 46	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	29.02 01.03	
47	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	1	07.03	
48, 49	Ловля мяча после хлопка над головой.	2	14.03 15.03	
50, 51	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	2	21.03 22.03	
52, 53	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	2	04.04 05.04	

54, 55	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	2	11.04 12.04	
56, 57	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	2	18.04 19.04	
58, 59	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	2	25.04 26.04	
60, 61	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	2	02.05 03.05	
62, 63	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	2	16.05 17.05	
64, 65	Подъем предметов различной величины.	2	23.05 24.05	
66, 67	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры». Обследование.	2	30.05 31.05	

Тематическое планирование по ЛФК 10-А класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата План	Дата Факт
	Упражнения для коррекции правильной осанки.	11		
1, 2, 3	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня». Обследование.	3	01.09 06.09 08.09	
4, 5	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси - Лебеди».	2	13.09 15.09	
6, 7	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	2	20.09 22.09	
8, 9	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	2	27.09 29.09	
10, 11	Ходьба по гимнастической скамейке.	2	04.10 06.10	
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	10		
12, 13	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	2	11.10 13.10	
14, 15	Прыжок в длину с места в ориентир.	2	18.10 20.10	

16, 17	Построение в круг по ориентиру.	2	25.10 27.10	
18, 19	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	2	08.11 10.11	
20, 21	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	2	15.11 17.11	
	Упражнения для укрепления мышц живота	12		
22, 23	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	2	22.11 24.11	
24, 25	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	2	29.11 01.12	
26, 27	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	2	06.12 08.12	
28, 29	Упражнения в висе спиной к стене.	2	13.12 15.12	
30, 31, 32, 33	Упражнения для мышц брюшного пресса.	4	20.12 22.12 27.12 29.12	
	Упражнения для коррекции плоскостопия.	10		
34, 35	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	2	10.01 12.01	

36, 37	Ходьба на носках, на пятках.	2	17.01 19.01	
38, 39	Катание гимнастических палок.	2	24.01 26.01	
40, 41	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	31.01 02.02	
42, 43	Катание ногами мячей.	2	07.02 09.02	
	Упражнения для моторной неловкости	26		
44, 45	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	2	14.02 16.02	
46	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	21.01	
47, 48	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	2	28.02 01.03	
49	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	06.03	
50, 51	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	2	13.03 15.03	
52, 53	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	2	20.03 22.03	

54, 55	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	2	03.04 05.04	
56, 57	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	2	10.04 12.04	
58, 59	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	2	17.04 19.04	
60, 61	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	2	24.04 26.04	
62, 63	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	2	03.05 08.05	
64, 65	Подъем предметов различной величины.	2	15.05 17.05	
66, 67, 68, 69	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры». Обследование.	4	22.05 24.05 29.05 31.05	