

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска»

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 77 от 29.08.2023 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г.

Программа учебного предмета
«Лечебная физическая культура»

8класс АООП, вариант 2

Иркутск 2023г.

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Лечебная физическая культура» (далее ЛФК) обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разрабатывается на основе: требований к личностным и предметным результатам освоения АООП вариант 2, программы формирования базовых учебных действий.

Учебный предмет «ЛФК» изучает средства физической культуры, используемые с лечебной целью, т. е. для коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний учащихся.

Умственная отсталость по своим клиническим проявлениям не нуждается в лечебной физкультуре, т.к. органическое поражение ЦНС происходит до двухлетнего возраста ребёнка и стабилизируется в последующие годы.

Основной дефект, как правило, сопровождается сопутствующими заболеваниями в различных сферах. В анамнезе таких детей часто отмечаются: задержки в формировании и развитии двигательных функций, нарушения развития статической и динамической координации движений, нарушения равновесия, мелкой моторики, нарушение осанки, деформация стопы, нарушения в развитии грудной клетки, кривошея и др.

Целью учебного предмета лечебной физической культуры является поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, стабилизация, коррекция сопутствующих заболеваний и предупреждение их возможного прогрессирования.

Основные задачи:

Образовательные задачи программы:

формировать знания, двигательные умения и навыки, необходимые для выполнения упражнений по лечебной физкультуре;

Оздоровительные задачи программы:

1. способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
2. формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
3. способствовать формированию восприятия собственного тела и осознанию своих физических возможностей и ограничений;
4. способствовать профилактике соматических нарушений;
5. обеспечивать исключение стрессовых состояний в процессе занятий лечебной физкультурой;
6. способствовать формированию навыка правильной осанки.

Коррекционные задачи программы:

1. корригировать нарушения опорно – двигательного аппарата;
2. корригировать поведение, эмоционально – волевую сферу, средствами физических упражнений;
3. корригировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;
4. корригировать зрительного, тактильного, слухового восприятия учебного материала в процессе занятий лечебной физкультурой;

Воспитательные задачи:

1. воспитывать в детях чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
2. воспитывать умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
3. воспитывать преодоление страха высоты, пространства, скованности движения;

Общая характеристика учебного предмета ЛФК в учебном плане.

В реализации программы три этапа:

I этап – 1 доп. – 4 классы;

II этап – 5 – 7 классы;

III этап – 8 – 9 классы.

Цель I-го этапа:

1. выявление индивидуальных возможностей каждого ребенка, особенности его психофизического развития, оказывающие влияние на овладение учебными умениями и навыками;
2. формирование основ предметных знаний и элементарных умений в выполнении практической части программы;
3. формирование готовности к участию в систематических учебных занятиях, в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками.

II этап направлен на закрепление и совершенствование уже освоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств учащихся знаний и умений, полученных на I этапе обучающихся и овладение навыками адаптации в здоровом образе жизни.

На III-м этапе реализации программы решаются задачи, связанные с расширением, углублением знаний и умений. Предусматривается включение ранее изученных основных физических упражнений и игр, но на качественно и количественно новом уровне. А также социализацией, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые необходимы для их здоровья сберегающей жизнедеятельности в социальной среде.

Преимущественной направленностью рабочей программы по предмету «ЛФК» является профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания.

В основу программы положена система корригирующих физических упражнений, направленных на коррекцию и профилактику заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания.

На занятиях «ЛФК» применяются не только средства физиологического характера, связанные с естественными движениями ребёнка и естественными внешними воздействиями, но и широко используются методы лечебной педагогики и психологии.

В программный материал каждого раздела входит разучивание упражнений прикладного, общеразвивающего и корригирующего характера, а также оздоровительные гимнастики.

Сложность программного материала и его объём нарастают по годам обучения.

Место учебного предмета ЛФК в учебном плане.

Программа учебного предмета «ЛФК» в соответствии с учебным планом образовательного учреждения 1 доп. – 1 классы рассчитана - 33 часа в год, 2 - 9 классы – 34 часа в год.

Занятие по предмету "ЛФК" состоит из 4 частей: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

На изучение основных разделов программы (3, 4, 5 и 6) отводится четверть:

I четверть – Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки (преобладают упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки с предметом и без предмета);

II четверть – Профилактика нарушений осанки (преобладают упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки);

III четверть – Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний (преобладают упражнения, направленные на формирование навыка правильного дыхания и укрепление дыхательной мускулатуры);

IV четверть – Плоскостопие. Профилактика плоскостопия (преобладают упражнения, направленные на профилактику плоскостопия).

Последнее занятие каждой четверти – Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера (раздел 7).

Программа по учебному предмету "Лечебная физическая культура" разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе Сборника программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными в состоянии здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью) Креминская М.М. для обучающихся 1 доп. – 4 класса, 5 – 9 классов.

Оценка достижений.

Достижения учащихся на занятиях ЛФК по 5 балльной системе не оцениваются. С целью отслеживания результативности работы по программе разработана система мониторинга, которая включает оценку функционального состояния мышечного корсета, кардиореспираторной системы, оценку знаний детей о правильной осанке. В конце года проводится сравнительный анализ результатов тестирования учащихся на начало и конец учебного года. Динамика развития определяется сравнением результатов продвижения на начало и конец учебного года каждого ребенка относительно его самого.

Личностные и предметные результаты к концу освоения учебного предмета ЛФК

Планируемые личностные результаты обучения:

1. овладение начальными первичными навыками адаптации (умение слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
2. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
3. положительное отношение и интерес к занятиям лечебной физической культуры;
4. овладение навыков гигиены, соблюдения правил ортопедического режима в школе и дома.

Планируемые предметные результаты обучения:

Учащиеся должны знать:

1. Требования безопасного поведения на занятиях ЛФК. Правила передвижения к месту занятий. Требования к одежде для занятий ЛФК. Инвентарь и оборудование для занятий ЛФК.
2. Понятия: правильная осанка, здоровый образ жизни, закаливание, правильная осанка, ортопедический режим.
3. Части тела своего организма, основные исходные положения тела при выполнении физических упражнений, основные движения тела при выполнении физических упражнений.
4. Меры профилактики нарушения осанки плоскостопия.
5. Значение правильного дыхания.
6. Значение выполнения утренней гимнастики, корригирующих упражнений на своё здоровье, правила закаливания, меры профилактики при простудных заболеваниях.

Минимальный уровень.

Выполнять по показу учителя:

1. основные движения (головы, ног, туловища);
2. упражнения по развитию ходьбы с различным положением рук;
3. показывать положение правильной осанки у стенки;
4. дыхательные, общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов;
5. имитационные дыхательные упражнения;
6. упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки у стенки без предмета;

Достаточный уровень.

- 1.правильно принимать исходные положения тела при выполнении физических упражнений;
- 2.элементарные корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки (упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса и мышц спины ви.п. лёжа на спине);
- 3.элементарные корригирующие упражнения, направленные на формирование свода стопы и укрепление мышц стопы с массажным мячиком (выполнение в исходном положении сидя на стуле).
- 4.дыхательную и пальчиковую гимнастику;
- 5.релаксационные;
- 6.играть в подвижные коррекционные игры, согласно правилам.

Содержание учебного предмета ЛФК в учебном плане.

Содержание программы отражено в 6 разделах: Основы знаний. Профилактика нарушений осанки. Коррекция дыхания и профилактика простудных заболеваний. Профилактика плоскостопия. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.

Содержание учебного предмета.

В последние годы в образовательных учреждениях отмечается увеличение информационных и учебных нагрузок на детей, интенсивное использование компьютера в школе и дома. При этом у современного ребенка значительно возрастает нагрузка на глаза. В настоящее время близорукость является самой распространенной причиной снижения зрения у детей школьного возраста, причем частота распространения миопии возрастает с переходом от начальной ступени обучения к старшим классам. Сегодня каждый третий выпускник средней школы имеет ту или иную степень миопии. В структуре школьной близорукости 75% составляет миопия слабой степени, 20% - средней, и 5% - высокой. На основании приведённых данных в коррекционный курс включен раздел: Близорукость. Профилактика близорукости. На изучение материала раздела отводится II четверть. Разделы: Правильная осанка и Профилактика нарушений осанки объединяются в один и изучаются в I четверти.

Основы знаний

Теоретические сведения. Требования безопасного поведения на уроках ЛФК. Правила передвижения к месту занятий. Требования к одежде для занятий ЛФК. Инвентарь и оборудование для занятий ЛФК.

Практический материал. Исходные положения тела при выполнении физических упражнений. Основные положения и движения (головы, ног, туловища). Команды учителя: Построение в шеренгу, колонну, круг;

Правильная осанка и профилактика нарушений осанки

Теоретические сведения. Понятия: осанка, правильная осанка. Строение позвоночника. Причины нарушения осанки. Виды нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Ортопедический режим (повторение ранее изученного материала). Болезнь сколиоз, отличие от нарушения осанки. Профилактика сколиоза.

Практические задания Построение в шеренгу. Принятие различных положений тела. Ходьба с грузом на голове обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена с остановкой по сигналу. Бег на носочках с различным положением рук. Воспитание положения правильной осанки: показ у стенки с различным положением рук и задержкой на 1 минуту. ОРУ. Дыхательная гимнастика. Упражнения, направленные на совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях. Корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки с

предметом. Упражнения, направленные на развитие координации движений. Релаксация. Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки

Близорукость (миопия). Профилактика близорукости

Теоретические сведения. Строение глаза. Понятие близорукость, симптомы близорукости. Факторы риска развития близорукости. Профилактика возникновения близорукости.

Практические задания. Построение в шеренгу. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Бег медленный, приставным шагом. Ползание по скамейке. ОРУ, направленные на укрепление мышц шеи, верхнего плечевого пояса. Дыхательные упражнения. Упражнения, направленные на снятие напряжения и утомления со стороны глаз. Зрительная гимнастика, направленная на предупреждение зрительного утомления и близорукости. Кинезиологические упражнения. Релаксационные упражнения. Подвижные игры оздоровительного характера.

Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний

Теоретические сведения. Органы дыхания. Значение правильного дыхания для организма школьника. Типы дыхательных упражнений. Закаливание (повторение ранее изученного материала). Самоконтроль при занятиях ЛФК. Внешние признаки утомления. Пульс. Подсчёт пульса. Режим дня для учащихся 8 классов.

Практические задания. Построение в круг. Ходьба по диагонали зала с перешагиванием через препятствия обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Бег медленный, приставным шагом. Ползание по скамейке. ОРУ, направленные на укрепление мышц шеи, верхнего плечевого пояса. Упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой. Дыхательные (статические и динамические) упражнения. Упражнения, направленные на развитие мышц спины. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса. Упражнения, направленные на самовытяжение. Массаж лица. Гимнастика слуховая. Релаксация. Малоподвижные игры, направленные на формирование навыка правильного дыхания.

Плоскостопие. Профилактика плоскостопия

Теоретические сведения. Плоскостопие. Стопа. Функции стопы. Меры профилактики (повторение ранее изученного материала). Виды плоскостопия. Плосковальгусные стопы. Вальгусная деформация ног. Ортопедическое лечение плоскостопия.

Практические задания. Построение в круг. Кинезиологические упражнения. Воспитание положения правильной осанки в положении стоя. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, "гусиным шагом". Ходьба по массажной дорожке. Бег на носочках. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей. ОРУ, направленные на развитие и укрепление мышц шеи, плечевого пояса. Упражнения, направленные на формирование свода стоп, их подвижности, опороспособности и укрепление мышц стопы без предмета. Релаксация. Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.

Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера

Теоретические сведения. Значение подвижных игр на здоровье школьников. Правила подвижных игр.

Практический материал. Подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки. Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия. Подвижные игры, направленные на формирование правильного дыхания. Подвижные игры, направленные на активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, пространственной ориентировки, развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве без зрительного контроля, знание основных направлений движения, навыков коллективного взаимодействия.

Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов
1. Основы знаний.	6
2. Правильная осанка и профилактика нарушений осанки	6
3. Близорукость (миопия). Профилактика близорукости	6
4. Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний.	6
5. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия.	6
6. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.	4
Всего	34

Раздел	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1. Основы знаний.	1. Требования безопасного поведения на занятиях ЛФК.	<p>Слушание объяснений учителя. Требования безопасного поведения на занятиях ЛФК.</p> <p>Профилактика нарушений осанки. Строение глаза.</p> <p>Понятие близорукость, симптомы близорукости. Внешние признаки утомления. Пульс. Подсчёт пульса. Виды плоскостопия. Значение подвижных игр на здоровье школьников.</p>
	2. Профилактика нарушений осанки.	
	3. Строение глаза. Понятие близорукость, симптомы близорукости.	
	4. Внешние признаки утомления. Пульс. Подсчёт пульса.	
	5. Виды плоскостопия.	
	6. Значение подвижных игр на здоровье школьников.	
2. Правильная осанка и профилактика нарушений осанки	7. Ходьба с грузом на голове обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена с остановкой по сигналу.	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба с грузом на голове обычная, на носках, на пятках, с</p>
	8. Бег на носочках с	

	различным положением рук.	высоким подниманием колена с остановкой по сигналу. Бег на носочках с различным положением рук. Воспитание положения правильной осанки: показ у стенки с различным положением рук и задержкой на 1 минуту. ОРУ. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки
	9. Воспитание положения правильной осанки: показ у стенки с различным положением рук и задержкой на 1 минуту.	
	10. ОРУ.	
	11. Дыхательная гимнастика.	
	12. Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки	
3. Близорукость (миопия). Профилактика близорукости	13 Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Бег медленный, приставным шагом. Ползание по скамейке. Упражнения, направленные на снятие напряжения и утомления со стороны глаз. Подвижные игры оздоровительного характера.
	14. Бег медленный, приставным шагом.	
	15. Ползание по скамейке.	
	16.ОРУ, направленные на укрепление мышц шеи, верхнего плечевого пояса.	
	17. Упражнения, направленные на снятие напряжения и утомления со стороны глаз.	
	18. Подвижные игры оздоровительного характера.	
4.Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний.	19. Ходьба по диагонали зала с перешагиванием через препятствия обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба по диагонали зала с перешагиванием через препятствия обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Бег медленный, приставным шагом.
	20. Бег медленный, приставным шагом.	
	21. Ползание по скамейке.	
	22. ОРУ, направленные на укрепление мышц шеи,	

	<p>верхнего плечевого пояса.</p> <p>23. Упражнения, направленные на развитие мышц спины.</p> <p>24. Малоподвижные игры, направленные на формирование навыка правильного дыхания.</p>	<p>Ползание по скамейке. ОРУ, направленные на укрепление мышц шеи, верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения, направленные на развитие мышц спины.</p> <p>Малоподвижные игры, направленные на формирование навыка правильного дыхания.</p>
<p>Плоскостопие.</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p>	<p>25. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, "гусиным шагом".</p> <p>26. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей.</p> <p>27. ОРУ, направленные на развитие и укрепление мышц шеи, плечевого пояса.</p> <p>28. Упражнения, направленные на формирование свода стоп, их подвижности, опороспособности и укрепление мышц стопы без предмета.</p> <p>29. Релаксация.</p> <p>30. Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, "гусиным шагом".</p> <p>Упражнения, направленные на развитие координационных способностей. ОРУ, направленные на развитие и укрепление мышц шеи, плечевого пояса.</p> <p>Упражнения, направленные на формирование свода стоп, их подвижности, опороспособности и укрепление мышц стопы без предмета. Релаксация.</p> <p>Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.</p>
<p>Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.</p>	<p>31. Подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.</p> <p>32. Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.</p> <p>33. Подвижные игры, направленные на формирование правильного</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют. Подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.</p> <p>Подвижные игры, направленные на профилактику</p>

	дыхания.	плоскостопия. Подвижные игры, направленные на формирование правильного дыхания. Подвижные игры, направленные на активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, пространственной ориентировки, развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве без зрительного контроля, знание основных направлений движения, навыков коллективного взаимодействия.
	34. Подвижные игры, направленные на активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, пространственной ориентировки, развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве без зрительного контроля, знание основных направлений движения, навыков коллективного взаимодействия.	плоскостопия. Подвижные игры, направленные на формирование правильного дыхания. Подвижные игры, направленные на активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, пространственной ориентировки, развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве без зрительного контроля, знание основных направлений движения, навыков коллективного взаимодействия.
	Всего:34занятия	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Дидактический материал:

- 1.изображения (картинки, фото), плакаты с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

Спортивный инвентарь:

- 1.гимнастические палки;
- 2.обручи;
- 3.массажные (кольца, мячи, кочки, диски);
- 4.мячи (малые, средние, большие);
- 5.скакалки;
- 6.мягкие модули;
- 7.коврики;
- 8.кегли;

Мебель:

- полки для хранения спортивного инвентаря;
стулья, стол.

Учебники и пособия:

1. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адаптивной физической культуре 1- 9 классы. – СПб.: Владос Северо – Запад, 2015.
2. Башкирова Е.А. Костромина А.С. Левченко Е.В. Леонова Е.М. Методическое пособие Коррекционные программы. Осанка и плоскостопие. – М: 2009.
3. Кремнинская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными в состоянии здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: ВладосСеверо – Запад, 2015. – 294с.
4. Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 13 – изд. – М. : Просвещение, 2015 (допущены Министерством образования и науки РФ).

5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - СПб.: Речь, 2007. -464с.

6. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н.Г. Соколова – Ростов н/Д: Феликс, 2007г. – 445с.