

Рассмотрено на заседании ПК
учителей-предметников
Протокол от 26.08.2022г. № 1

Утверждено приказом от
05.09.2022г. № 106

**Рабочая программа
коррекционного курса
«Лечебная физкультура»
8 год обучения**

2022-2023 уч. год

Учитель: Лисасина А.Ю.

Всего часов 34 ; в неделю 1 час.

I четверть 8 часов

II четверть 8 часов

III четверть 10 часов

IV четверть 8 часов

I полугодие 16 часов

II полугодие 18 часов

Составлена на основе:

Адаптированной основной общеобразовательной программы начального и основного общего образования для учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью, сложной структурой дефекта.

г. Бодайбо
2022 г.

Пояснительная записка

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет – 43 % от всех осмотренных детей.

Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врача высшей категории по спортивной медицине И. П. Осинцевой, в нашей специальной (коррекционной) школе создана программа «Лечебная физическая культура».

Цель программы:

овладение учащимися основами 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 6 – 10 – 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, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

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

Согласно результатам диагностического исследования по выявлению уровня сформированности предметных результатов, проведенного в начале учебного года, для Николая Б., учащегося девятого года обучения, в 2022-2023 учебном году организовано обучение по специальной (индивидуальной) программе развития (СИПР), содержание которой соответствует программному материалу восьмого года обучения.

Организационно - методические рекомендации

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Новизной программы являются элементы хатха-йоги, массаж, самомассаж, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

ЛФК, проводимая в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, стадионе при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Занятия ЛФК проводятся 1 раз в неделю с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 13 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Общее количество учебных часов – 132.

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Цель:

стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (2-ой и 3-ий года обучения)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (4-ый год обучения)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

Формы контроля

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств, учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья, учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям. Данные осмотра заносятся в ф. 26.

Содержание курса «Лечебная физическая культура»

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 навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими 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; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы Хатха – йоги. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости.

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.

6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз Хатха –йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). 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; специальные подготовительные упражнения в воде, плавание.

7. Элементы Хатха – йоги.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» (см. Методические разработки).

8. Элементы самомассажа.

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.

9. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

10. 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

11. Очистительное дыхание.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты (см. Методические рекомендации).

12. Проведение контрольных мероприятий.

а) тесты – по плану учителя.

б) медицинский контроль – по плану.

в) педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК).

13. Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

Требования к уровню подготовки учащихся

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.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Виды деятельности
1	Основы знаний и умений	1	06.09	Соблюдение режима дня и ортопедических правил, значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.
2 3 4	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	3	13.09 20.09 27.09	Упражнения с пиалами,), 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
5 6 7	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	3	04.10 11.10 18.10	Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с

				гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы Хатха – йоги.
8 9 10 11	Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию 2) гимнастика Стрельниковой 3) упражнения для укрепления мышц диафрагмы 4) упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках 5) очистительное дыхание	4	25.10 8.11 15.11 22.11	Применение знаний и умений
12 13	Развитие выносливости: 1) общая выносливость 2) специальная выносливость	2	29.11 06.12	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.
14 15 16	Развитие силы: 1) динамическая сила 2) статическая сила 3) упражнения в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу	3	13.12 20.12 27.12	Длительная статическая задержка поз Хатха – йоги, подтягивание, уголки.
17 18	Развитие координации движений: 1) упражнения с предметами и без них 2) ритмическая гимнастика	2	10.01 17.01	Комплексы ритмической гимнастики
19 20 21	Развитие координации движений: 1) упражнения с предметами и без них		24.01 31.01 7.02	Комплексы ритмической гимнастики

	2) ритмическая гимнастика			
22 23	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	14.02 21.02	Применение знаний и умений
24 25	Аутогенная тренировка	2	28.02 7.03	Применение знаний и умений
26 27	Упражнения Хатха – йоги: 1) элементы Хатха-йоги 2) оздоровительная Хатха-йога	2	14.03 28.03	Применение знаний и умений
28 29	Профилактика плоскостопия	2	04.04 11.04	Совершенствование ранее изученных упражнений.
30 31	Элементы самомассажа	2	18.04 25.04	Простейшие элементы самомассажа.
32 33	Массаж мышц спины	2	2.05 16.05	Простейшие элементы самомассажа.
34	Проведение контрольных мероприятий: 1) тесты 2) медицинский контроль 3) педагогический контроль 4) самоконтроль	1	23.05	
	Итого:		34	

Список литературы

1. А.А. Дмитриев «Физическая культура в специальном образовании». Учебное пособие. Москва изд. «Асадема» 2002 год.
2. Г.П. Болонов «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения.» изд «Творческий центр». Москва 2003 год
3. Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе. Учебное пособие» изд. «Учебная литература» Москва 1997 год.
4. И.М. Короткое «Подвижные игры в школе.» изд. «Просвещение» Москва 1979 год
5. Г.П. Попова «Дружить со спортом и игрой.» изд. «Учитель». Волгоград 2008 год.
6. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
7. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
8. Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
9. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
10. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
11. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
12. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
13. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
14. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
15. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
16. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
17. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.

