

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение  
«Обвинская коррекционная школа-интернат»

Согласовано:  
Зам. директора по  
УВР \_\_\_\_\_/Шилоносова А.К./  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю:  
Директор  
школы: \_\_\_\_\_/Филимонова Н.В./  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
**«Лечебная физическая культура для учащихся 3 класса»**  
на 2022-2023 учебный год

Программу разработала:  
Югова О.А.,  
учитель ЛФК

Обвинск 2022

### **Пояснительная записка.**

У большинства обучающихся специальной школы для детей с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стертые двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела, каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно-двигательная система. При определенном искривлении тела внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Патологическая осанка возникает из-за слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с незрелостью стоп, с плоскостопием.

**Цель:** максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

#### **Задачи:**

- активизация защитных сил организма ребенка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

#### **Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и

координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

**Положительными особенностями лечебных упражнений являются:**

- 1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
- 2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- 3) возможность длительного применения;
- 4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

**Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:**

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.
6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преимущество применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья. Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель лечебно-физкультурной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры. Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

**В программу включены следующие разделы:**

- корригирующие упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем – 34 часа.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корригирующей гимнастикой - 10 человек.

**Режим занятий:** в каждом классе-комплекте по 1 часу в неделю.

**Программа состоит из 9 разделов:**

1. Вводное занятие
  2. Теоретические сведения
  3. Общая физическая подготовка
  4. Специальная физическая подготовка
  5. Дыхательные упражнения
  6. Упражнения на расслабление
  7. Самоконтроль и психорегуляция
  8. Самомассаж и взаимомассаж
  9. Контрольные испытания
-

**Учебно – тематический план на 2022-2023 учебный год**

**Количество часов за год: 34**

**Количество часов в неделю: 1**

№ п/п	содержание	Кол. часов	Коррекционная направленность	примечание
<b>1</b>	<b>Вводное занятие (правила техники безопасности)</b>	<b>1</b>	Нагрузку повышать постепенно с целью хорошей адаптации к ней.	
<b>2</b>	<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b>	<b>1</b>		
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	Начинать следует с простейших упражнений, а затем переходить к более сложным.	
2.2	Влияние питания на здоровье	1		
2.3	Гигиенические и этические нормы	1		
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5</b>	Применять как статические, так и динамические упражнения.  Выполнять только упражнения, не превышающие порога легкой боли.	
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	1		
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	1		
3.3	Упражнения для ног	1		
3.4	Упражнения для туловища	1		
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	Применение подетально расчлененной подачи материала с демонстрацией отдельных элементов упражнений;  В целях развития двигательной сферы большое внимание уделяется совершенствованию координации и переключению с одного движения на другое с постепенным усложнением заданий, переход к новым упражнениям только при четком выполнении ранее разученных;	
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	4		
4.2	Укрепление мышечного корсета	4		
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	4		
4.4	Упражнения на равновесие	2		
4.5	Упражнения на гибкость	3		
4.6	Акробатические	1		

	упражнения			
5	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>2</b>	Ввиду повышенной утомленности детей чередование статических и динамических упражнений;	
6	<b>Упражнения на расслабление</b>	<b>2</b>		
7	<b>Самоконтроль и психорегуляция</b>	<b>2</b>		
8	<b>Самомассаж и взаимомассаж</b>	<b>2</b>		
9	<b>Контрольные испытания и показательные выступления</b>	<b>2</b>		
9.1	Физкультурный праздник	2	Показ упражнений всегда сочетается со словесным объяснением инструктора.	
	<b>Итого часов</b>	<b>34</b>		

## Содержание деятельности

### Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

### Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (1 час).

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 часа). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье (1 часа). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы (1 часа). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

### Раздел 3. Общая физическая подготовка (5 часов).

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (1 час). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (1 час). На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

3.3. Упражнения для ног (1 час). На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.4. Упражнения для туловища (1 час). На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (1 час). На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического



вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18 часов).**

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 часа). Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (4 часа). Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (4 часа). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие (2 часа). На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (3 часа). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (1 час). Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

#### **Раздел 5. Дыхательные упражнения (2 часа)**

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

#### **Раздел 6. Упражнения на расслабление (2 часа)**

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

#### **Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (2 часа).**

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация).

Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

### **Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (2 часа)**

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

### **Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (2 часа).**

#### 9.1. Физкультурный праздник (2 часа).

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

## **Особенности организации учебной деятельности обучающихся по курсу «Лечебная физкультура» в начальных классах.**

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

- Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.

- Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс произвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

- Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Лечебная физкультура» в 3 классе.**

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3 класса.*

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и тренажёрами, для чего они применяются, построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила, что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя, технически верно 4-3 раз - повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, грамотно пользоваться тренажёрами, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду, выполнять разновидности: висов на шведской стенке.

## **Инвентарь и оборудование**

1. Коврики для выполнения физических упражнений.
2. Массажные кочки.
3. Массажные мячи.
4. Массажные кольца.
5. Массажная дорожка.
6. Массажные диски.
7. Гимнастические палки.
8. Гимнастические обручи.
9. Гимнастические ленточки.
10. Гимнастические скамейки.
11. Кегли.
12. Резиновые мячи.
13. Свисток.

### **Список использованных источников и литературы**

1. Горбунов Н.П. Лечебная физическая культура. Примерные комплексы упражнений лечебной гимнастики. Методическое пособие. П.: ПГПУ, 2002.
  2. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко. М.: АСТ, 2004.
  3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Методическое пособие. М.: НЦ ЭНАС, 2003.
  4. Мирская Н.Б. Гигиеническая обучающая программа для школьников средних и старших классов по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, с компьютерным тестированием знаний. Сколиоз, лордоз, кифоз, плоскостопие. М.: «Грамотей», 2001.
  5. Смолевский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992.
  6. Токаев Т.Э. «Азбука здоровья». Региональная программа физического и валеологического развития детей школьного возраста. П.: КЦФКиЗ, 1997.
  7. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. М.: НЦ ЭНАС, 2004.
  8. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М.: Метафора, 2006.
  9. Якубович М.А, Преснова О.В. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. Пособие для учителя. М.: ВЛАДОС, 2006.
-