

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Красноуральская школа, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

Рассмотрена на заседании МО
Учителей предметников
Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СО
«Красноуральская школа»

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Н. С. Желвакова
« 31 » 08 2023 г.

Т.С. Сергеева
« » 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 9Б КЛАССА
НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель: Галишев В.Ю.

г.о.Красноуральск
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	11
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8Б КЛАСС	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Лечебная физическая культура» составлена на основе:

Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (подготовительный, I – X классы), Новосёлова Н.А., Шлыкова А.А., Екатеринбург. Центр «Учебная книга», 2004

Программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы. У многих из детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение. Имеются нарушения сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Цель: укрепление здоровья обучающихся, профилактика и коррекция нарушений физического развития.

Задачи:

- укреплять и развивать мышечную систему, нормализовать работу двигательного аппарата;
- вырабатывать устойчивую правильную осанку, укреплять и сохранять гибкость позвоночника, предотвращать его деформацию;
- корректировать недостатки физического развития (плоскостопие, дисплазии и др.);
- воспитывать у обучающихся внутреннюю свободу, уверенность в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- прививать полезные навыки в оздоровлении своего организма.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей обучающихся, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность обучающимся компенсировать недостатки физического развития.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а

также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В ходе изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, а также знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры. Важное, значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, внешний вид (наличие соответствующей спортивной одежды), бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

На каждом занятии используются спортивные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных и координационных нарушений.

Программой предусмотрены следующие виды деятельности:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекций нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценка на занятиях по ЛФК не выставляется.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9Б КЛАСС

№ п/п	Тема учебного занятия	Часы
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Построение, выполнение строевых команд.	1
2.	Построение в шеренгу, в колонну. Упражнения у гимнастической стенки.	2
3.	Движение с различным положением рук. Профилактика нарушения осанки.	2
4.	Ходьба по заданным ориентирам, ходьба змейкой. Игры с кеглями.	1
5.	Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом и со скакалкой.	2
6.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	2
7.	Коррекция нарушения осанки. Упражнения у гимнастической стенки.	2
8.	Развитие точности движений. Игра «Кольцеброс»	1
9.	Висы на гимнастической стенке, перелазание.	1
10.	Висы на перекладине, поднимание ног в «уголок».	1
11.	Ходьба по ориентирам. Игры с кеглями и мячами.	1
12.	Упражнения на равновесие с большими мячами	1
13.	Упражнения на развитие точности движений с обручами, мячами	1
14.	Лазание по гимнастической стенке.	2
15.	Прыжок в высоту до определенного ориентира. Игры со скакалкой.	1
16.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1
17.	Метание мяча в цель. Игры с мячами.	2
18.	Метание мяча в даль.	1

19.	Упражнения на развитие равновесия. Упражнения со скакалкой	1
20.	Перебрасывание мяча. Игры	2
21.	Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом.	1
22.	Бег по заданному направлению, змейка. Игра «Эстафета».	1
23.	Коррекция нарушения осанки: упражнения с гимнастическими палками.	1
24.	Общеразвивающие упражнения. Игры	2
25.	Резерв	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Упражнения для подготовительной части занятия:

1. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба с различным положением рук). Бег.
2. Упражнения с гимнастическими палками.
3. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Упражнения для основной части занятия:

Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс № 1

- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс № 2

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны, соединить. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекалом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для заключительной части занятия:

1. Выполнение элементов аутотренинга, релаксации.

2. Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.

3. Подвижные игры умеренной интенсивности, где дети получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Обучающиеся занимающиеся в группе ЛФК должны **знать**:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физической культуре;
- понятие о правильной осанке;
- что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание).

Обучающиеся занимающиеся в группе ЛФК должны **уметь** выполнять:

- перекаты с носка на пятку; ходьбу на носках, на пятках;
- передачу и переноску предметов;
- лазание;
- принятие правильной осанки;
- построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две;

- выполнять упражнения на равновесие без помощи учителя;
- технически верно 4 -5 раз повторять за учителем любое из упражнений;
- выполнять вис на средней высоте шведской стенки;
- выполнять приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1) Программа Физическая культура в школе для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы под редакцией И.М.Бгажнокова.
- 2) Зданевич А.А, Лях В.В. Примерная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений,2006.
- 3) Садыкова С.Л. Подвижные игры. 1-11 класс.- Волгоград: Учитель, 2008.
- 4) Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений.-М: « Просвещение»,2008г.
- 5) Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций.-М: Просвещение,2014 изд 2016.
- 6) Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.2007г.
- 7) Видякин М.В. Начинаящему учителю физкультуры.- Волгоград: Учитель,2004.
- 8) Аграновский, М. А. Современные методы тренировки в лыжном спорте / М. А. Аграновский, В. И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. -с.180
- 9) Огольцов И.Г., Кузьмин Н.И. Лыжная подготовка. Сборник статей. – М.: Физкультура и спорт, 1970. -с.66
- 10) Каледин, С. В. Всесторонняя физическая подготовка спортсмена. / С. В. Каледин. - Ленинград, 1957. – с.213

11) Светланова И.А., Психологические игры для детей, Ростов-на-Дону, 2013

12) Мозговой В.М.- «Уроки адаптивной физической культуры в школе», Интернет-ресурсы, 2019г.

13) Яцун Н.П. - «Программа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе», Интернет-ресурсы, 2019г.

14) Царькова Л.Ю. - «Целевая программа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы «Здоровый образ жизни». Учебно-методический материал (физкультура и спорт), Интернет-ресурсы, 2017г.

15) Олейникова Н.А. - «Адаптивная физкультура в школе», Коррекционная педагогика, раздел: «Спорт в школе и здоровье детей», 2018г.

Занятия по лечебной физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Спортивный инвентарь:

- коврики;
- мячи (большие и малые);
- скакалки;
- обручи (большие и малые);
- гимнастические палки;
- гимнастические скамейки, маты;
- гимнастическая стенка;
- кегли.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9Б КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Кол-во часов		Тип урока	Коррекционная работа	Оснащение урока	Виды контроля
1.	Сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Построение, выполнение строевых команд.	1		Изучение и закрепление	- Коррекция и компенсация нарушений физического развития;	гимнастические палки; гимнастические скамейки, маты; гимнастическая стенка; мячи (большие и малые); скакалки; обручи (большие и малые); кегли;	Опрос. Устный контроль в форме беседы. Контроль практических умений. Текущий контроль.
2.	Сентябрь	Построение в шеренгу, в колонну. Упражнения у гимнастической стенки.	2		Комбинированный	- выполнение действий по инструкции		
3.	Октябрь	Движение с различным положением рук. Профилактика нарушения осанки.	2		Изучение и закреплен	- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;		
4.	Октябрь	Ходьба по заданным ориентирам, ходьба змейкой. Игры с кеглями.	1		Изучение и закреплен	- коррекция и развитие пространственной ориентировки и точности движений;		
5.	Ноябрь	Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом и со скакалкой.	2		Изучение и закреплен	- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;		
6.	Ноябрь	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	2		Комбинированный	- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;		
7.	Декабрь	Коррекция нарушения осанки. Упражнения у гимнастической стенки.	2		Комбинир	- привитие устойчивого положительного		
8.	Декабрь	Развитие точности движений. Игра «Кольцеброс»	1		Комбинир			
9.	Декабрь	Висы на гимнастической стенке, перелазание.	1		Комбинир			
10.	Январь	Висы на перекладине, поднимание ног в «уголок».	1		Изучение и закреплени			
11.	Январь	Ходьба по ориентирам. Игры с кеглями и мячами.	1		Комбинированный			
12.	Январь	Упражнения на равновесие с большими мячами	1		Комбинированный			

13.	Февраль	Упражнения на развитие точности движений с обручами, мячами	1		Комбинир	отношения к занятиям физкультурой. - коррекция нарушений физического развития; - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.		
14.	Февраль	Лазание по гимнастической стенке.	2		Комбинир			
15.	Февраль	Прыжок в высоту до определенного ориентира. Игры со скакалкой.	1		Комбинир			
16.	Март	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1		Изучение и закрепление			
17.	Март	Метание мяча в цель. Игры с мячами.	2		Комбинир			
18.	Март	Метание мяча в даль.	1		Комбинир			
19.	Апрель	Упражнения на развитие равновесия. Упражнения со скакалкой	1		Изучение и закрепл			
20.	Апрель	Перебрасывание мяча. Игры	2		Комбинир			
21.	Апрель	Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом.	1		Изучение			
22.	Май	Бег по заданному направлению, змейка. Игра «Эстафета».	1		Комбинир			
23.	Май	Коррекция нарушения осанки: упражнения с гимнастическими палками.	1		Комбинир			
24.	Май	Общеразвивающие упражнения. Игры	2		Обобщение			
		Резерв	1					