



**Министерство образования Иркутской области**

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа №1 г. Черемхово

Согласовано:  
заместитель директора по УВР  
С.А. Антонова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.  
\_\_\_\_\_ С.А. Антонова

Утверждаю  
Директор  
ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово  
Д.А. Субботина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.  
\_\_\_\_\_ Д. А. Субботина

**Рабочая программа**  
**по предмету**  
**«Лечебно-физическая культура»**  
(указывается наименование учебного предмета)  
**в 7 «а», 8, 9 «а» классах**  
**на 2021-2022 уч.г.**  
**Комарова Людмила Ивановна**  
(ФИО педагога, разработавшего и реализующего учебный предмет)

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Лечебно-физическая культура» составлена на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, приказ № 1897 от 17 декабря 2010г., (7-9 классы).

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе. Лечебная физическая культура относится к числу методов, действие которых направлено на активизацию механизмов, выступающих как «физиологическая мера защиты организма против болезни». В процессе занятий лечебной физкультурой восстанавливаются, развиваются и укрепляются механизмы адаптации организма, многочисленные защитные механизмы и системы, при помощи которых в норме поддерживается необходимое равновесие и взаимодействие организма с окружающей средой. Интенсивность воздействия упражнений должна постепенно увеличиваться, только нарастание нагрузки может обеспечить повышение уровня тренированности ребенка и улучшение его состояния. Важным методическим приемом в лечебной физической культуре является «рассеивание» физической нагрузки, равномерное распределение мышечных усилий, чередование напряжений различных групп мышц. Занятия ЛФК направлены на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей), на развитие координационных способностей, на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, равновесия, точность в движении), на формирование здорового образа жизни в дальнейшей социализации. Лечебный эффект физических упражнений достигается при регулярном и длительном их применении и при достаточной интенсивности воздействия.

Программа рассчитана на 1 час в неделю. Содержание программного материала занятий состоит из подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: игры и упражнения на развитие моторики мелких мышц кисти – пальчиковая гимнастика; упражнения для формирования правильной осанки – ползание на четвереньках, ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки, прогибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках, прогибание спины в положении лежа с упором на локти, наклоны вперед с доставанием пола, наклоны туловища вправо и влево; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия – ходьба на носках и босиком по неровной поверхности(шишки), на носках и пятках, на наружных краях стоп, по гимнастической палке, собирание мелких предметов пальцами ног, катание мяча пальцами ног; комплекс упражнений дыхательной гимнастики – упражнения в расслаблении, диафрагмальное дыхание, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки; упражнения для развития координации - ходьба по гимнастической скамейке, ходьба на носках, руки в стороны; упражнение «ласточка»; упражнения для развития функции

координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения для глаз – быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, вытянуть правую руку вперед, следить глазами не поворачивая головы; На занятиях используется музыкальное сопровождение. Программа коррекционного курса «Лечебная физкультура» отвечает требованиям времени, стимулирует и обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

### **Описание места коррекционного курса в учебном плане**

Коррекционный курс «Лечебная физкультура» относится к коррекционно-развивающей области. В соответствии с учебным планом на курс отводится 203 часа:

7а класс - 34 часа (1 ч в неделю);

8 класс - 34 часа (1 ч в неделю);

9а класс - 34 часа (1 ч в неделю).

### **Личностные и предметные результаты:**

#### **Личностные результаты:**

-целостное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

-первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека;

-связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

#### **Предметные результаты:**

##### *Минимальный уровень*

-иметь элементарные знания о личной гигиене;

-слушать инструкцию учителя и выполнять упражнения по показу учителя;

-иметь элементарное представление о понятии «правильная осанка»;

##### *Достаточный уровень:*

-выполнять доступно комплекс физических упражнений с помощью учителя;

-слушать инструкции учителя и выполнять упражнения самостоятельно;

-выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме;

-самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики используя изученные физические упражнения.

#### **Задачи**

-Разработка комплексов лечебной физкультуры и гигиенической гимнастики для проведения их в учреждении и самостоятельно.

-Обеспечивать контроль за занимающимся на всех этапах проведения занятий лечебной физкультурой.

-Освоение и внедрение в практику работы новых современных методик лечебной физкультуры.

-Обеспечение подготовки спортивного инвентаря и помещения для занятий лечебной физкультурой.

-Осуществление в пределах компетенции контроля за санитарно-гигиеническим состоянием место проведения занятий и сохранность инвентаря.

-Укрепление и оздоровления всего организма, тренировка дыхательной системы.

-Расслабление и растягивание перенапряжённых мышц, тренировка ослабленных мышц, увеличение подвижности позвоночника.

**Содержание коррекционного развивающей области  
«Лечебно-физическая культура» на I-II четверти  
7-9 классы**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Осмотр детей, проведение функциональные тесты, оценка телосложения.	1ч
2.	Вводная часть. Лёгкие, общеразвивающие упражнения на построение, внимание, развитие ловкости, мышечного чувства для оздоровления и укрепления организма.	1ч
3.	Упражнения на закрепление навыков правильной осанки, правильная ходьба	2ч
4.	Основная часть. Упражнения для тренировки чувства равновесия со спортивными предметами и без них.	2ч
5.	Упражнения на закрепление навыков правильного выполнения упражнений, правильные исходные положения.	2ч
6.	Специальные упражнения для растягивания мышц туловища	2ч
7.	Упражнения на развитие координации движений, совершенствование и восстановление координации движений.	2 ч
8.	Игры тренирующего и целенаправленного характера для укрепления нервной системы.	2ч
9.	Упражнения прикладного характера. Подвижные игры с мячом, обручем для снятия психоэмоционального напряжения.	1ч

	ИТОГО	15 часов
--	-------	----------

**Содержание коррекционного развивающей области  
«Лечебно-физическая культура» на III-IV четверть 7-9 классы**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Лёгкие общеразвивающие упражнения на построение, внимание для оздоровления и укрепления организма.	1ч
2.	Игровая гимнастика для закрепления правильной осанки и позвоночника.	1ч
3.	Корректирующие упражнения.	2ч
4.	Специальные упражнения для расслабления отдельных групп мышц.	2ч
5.	Дыхательные упражнения для укрепления основных дыхательных мышц, восстановления дыхания после физических нагрузок.	2ч
6.	Укрепление мышечного корсета.	2ч
7.	Упражнения для совершенствования общей координации движений.	2ч
8.	Упражнения успокаивающего характера для укрепления нервной системы.	1ч
9.	Общеразвивающие упражнения с повышенной нагрузкой для воспитания силы и статической выносливости мышц.	2ч
10.	Игры тренирующего и целенаправленного характера.	1ч
11.	Спортивно-прикладные упражнения для снижения нагрузки на организм	2ч
12.	Осмотр контрольный, функциональные пробы	1ч
	<b>ИТОГО</b>	<b>19 часов</b>