

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска»**

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

Программа учебного предмета
«Лечебная физическая культура»
3класс 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 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 здоровье сберегающей жизнедеятельности в социальной среде.

Преимущественной направленностью учебной 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 и 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 по учебному предмету «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 урокам 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 курса 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

Основы знаний

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

Практический материал: Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках, колонну, круг. Выполнение команды учителя: «Класс в шеренгу стройся!», «Класс в колонну стройся!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «На месте стой!». Передвижение в колонне (без столкновений с партнёрами): прямо, в обход по залу, по кругу, с изменением направления. Повторение ранее изученного материала: Исходные положения тела при выполнении физических упражнений. Основные положения и движения (головы, ног, туловища).

Теоретические сведения. Твой организм. Внутренние органы человека. Правила воспитания правильной осанки. Правильная поза во время занятий за партой (повторение ранее изученного материала).

Правильные позы школьника. Влияние правильной осанки на здоровье.

Практический материал. Построение в шеренгу. Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы с различным положением рук с остановкой по сигналу. Бег медленный на носочках. Ползание по скамейке. Броски и ловля мяча ви.п. сидя и лежа. ОРУ типа "зарядки". Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки с гимнастической палкой. Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки.

Профилактика нарушений осанки

Теоретические сведения. Признаки нарушения осанки, причины нарушения осанки. Меры профилактики нарушения осанки (повторение ранее изученного материала).

Твой организм. Мышцы. Мышечный корсет. Причины и последствия нарушения осанки.

Практический материал. Построение в шеренгу Ходьба обычная, на носочках, на пятках. Бег медленный. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки». Корректирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки (упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса и мышц спины в и.п. лёжа на спине, животе). Мимическая гимнастика. Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки.

Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний

Теоретические сведения. Значение правильного дыхания для здоровья. Закаливание (повторение ранее изученного материала).

Твой организм. Органы чувств. Значение правильного питания. Правила закаливания.

Практический материал. Построение в шеренгу. Ходьба на носочках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег с различным темпом. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки» с мячом. Дыхательные упражнения (статические и динамические). Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на формирование правильного дыхания.

Плоскостопие. Профилактика плоскостопия

Теоретические сведения. Понятие плоскостопие. Стопа. Признаки плоскостопия. Меры профилактики плоскостопия. Знакомство с массажными мячиками, дисками (повторение ранее изученного материала).

Функции стопы. Подбор обуви при плоскостопии.

Практический материал. Построение в круг. Ходьба по массажной дорожке. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки». Корректирующие упражнения, направленные на формирование свода стопы и укрепление мышц стопы с массажной кочкой (выполнение в исходном положении сидя). Релаксационные упражнения. 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. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	6
3. Профилактика нарушений осанки.	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
Основы знаний.	1. Теоретические сведения. Требования безопасного поведения на занятиях ЛФК.	Слушание объяснений учителя. Требования безопасного поведения на занятиях ЛФК. Правильная поза во время занятий за партой (повторение ранее изученного материала). Признаки нарушения осанки, причины нарушения осанки. Значение правильного дыхания для здоровья. Твой организм. Части тела человека.
	2. Правильная поза во время занятий за партой (повторение ранее изученного материала).	
	3. Признаки нарушения осанки, причины нарушения осанки.	
	4. Значение правильного дыхания для здоровья.	
	5. Твой организм.	
	6. Части тела человека.	
Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	7. Построение в шеренгу. Повторение изученного материала (1 класс): Выполнение основных и.п. тела, основных движений туловища, рук и ног.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Построение в шеренгу. Повторение изученного материала (1 класс): Выполнение основных и.п. тела, основных движений туловища, рук и ног. Упражнения, направленные, на формирование понятий названия частей тела. Упражнения, направленные, на формирование понятий названия частей тела. Упражнения, направленные, на формирование понятий названия частей тела.
	8. Упражнения, направленные, на формирование понятий названия частей тела.	
	9. Упражнения, направленные, на формирование понятий названия частей тела.	
	10. Релаксационные упражнения.	
	11. Бег с высоким подниманием колена.	

	12. Подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки.	Релаксационные упражнения. Бег с высоким подниманием колена. Подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют.
Профилактика нарушений осанки.	13. Ходьба обычная, на носочках, на пятках.	Выполняют. Ходьба обычная, на носочках, на пятках. Бег медленный. Элементарные корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки (упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса и мышц спины в и.п. лёжа на спине). Пальчиковая гимнастика. Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки.
	14. Бег медленный.	
	15. Элементарные корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки (упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса и мышц спины ви.п. лёжа на спине).	
	16. Пальчиковая гимнастика.	
	17. Релаксационные упражнения.	
	18. Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки.	
Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний.	19. Построение в круг.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки» без предмета. Дыхательные упражнения (статические и динамические). Ходьба с различным положением рук. Релаксационные упражнения. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
	20. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки» без предмета.	
	21. Дыхательные упражнения (статические и динамические).	
	22. Ходьба с различным положением рук.	
	23. Релаксационные упражнения.	
	24. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.	
Плоскостопие. Профилактика плоскостопия.	25. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки» с гимнастической палкой.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки» с гимнастической палкой. Элементарные упражнения, направленные на формирование свода стопы и укрепление мышц стопы с массажным мячиком (выполнение в исходном положении сидя на стуле). Релаксационные упражнения. Релаксационные упражнения. Релаксационные упражнения.
	26. Элементарные упражнения, направленные на формирование свода стопы и укрепление мышц стопы с массажным мячиком (выполнение в исходном положении сидя на стуле).	
	27. Релаксационные упражнения.	
	28. Релаксационные упражнения.	
	29. Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.	

		Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.
Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.	30. Подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют.
	31. Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.	Подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.
	32. Подвижные игры, направленные на формирование правильного дыхания.	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.
	33. Подвижные игры, направленные на знание основных направлений движения, навыков коллективного взаимодействия.	Подвижные игры, направленные на формирование правильного дыхания. Подвижные игры, направленные на 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.	Подвижные игры, направленные на знание основных направлений движения, навыков коллективного взаимодействия. Подвижные игры, направленные на активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, пространственной ориентировки, развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве без зрительного контроля.
	Всего:34занятие	

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. Креминская 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.

