

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от 26.09 2022г.

ФИО

Сундурдаш

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по

УВР Л. В. Дроздова

26 09 2022г.

Л. В. Дроздова

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

Г.Ф.Акимкина

Приказ № 104-01

от 26 09 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционно- развивающему курсу

« Лечебная физкультура»

на 2022-2023 учебный год

8 «А», 8 «Б», 8 «В» классы

Государственного общеобразовательного казенного

учреждения Иркутской области

"Специальная (коррекционная) школа г. Усть-Илимска"

Составлена

учителем физической культуры

Галеевой Оксаной Владимировной

высшая квалификационная категория

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Регионального учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Иркутской области для детей с ограниченными возможностями здоровья, утверждённый распоряжением министерства образования Иркутской области от 31.08.2011г. № 965-мр; на основе второго варианта базисного учебного плана для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утвержденного приказом министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002г. за № 29/2065-п. и на основе авторской программы Яковлевой О.М, г.Усть-Илимск «Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата». Всего по программе - 68 часов.

Данная программа рассчитана на 68 часов при двухразовых занятиях в неделю, дифференцирована для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, состоянием их здоровья, материально-технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическим условиям. Форма проведения лечебной гимнастики - групповая. Состав групп от 10 до 15 человек.

Программа курса рассчитана на длительное применение средств лечебной физкультуры и допускает творческое построение лечебного процесса, адаптированного к конкретным условиям и некоторые отклонения в реализации каждого годового курса оздоровления т.е. возможно произвести замену некоторого количества учебных часов на лыжную подготовку или ритмическую гимнастику (за счет симметричного характера движений эти занятия способствуют симметричному развитию нервно-мышечной системы и на этой основе - стабилизации и коррекции сколиоза).

Новизна данной программы в том, что здесь сделано обобщение имеющегося опыта в области лечебной и оздоровительной физкультуры при патологии ОДА с внесением упражнений нетрадиционных видов гимнастики.

Данный курс отвечает требованиям времени, стимулирует и обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни.

Цели программы:

- всестороннее физическое развитие ребёнка для создания общефизиологических условий, способствующих ликвидации и коррекции существующих дефектов ОДА:
 - повышение неспецифической сопротивляемости сил организма:
- повышение функциональных возможностей до уровня, обеспечивающего полноценное существование в конкретных социальных условиях.

Задачи программы:

- создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, для правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта в осанке:
 - воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
 - создание прочного мышечного корсета для стабилизации позвоночника, исправления его деформации и улучшения функции грудной клетки;
 - укрепление всех органов и систем организма, силовой выносливости мышц;
 - улучшение внешнего дыхания;
 - развитие и повышение качества двигательных навыков соответственно физиологическому уровню психомоторного развития:
 - повышение уровня физической работоспособности, неспецифических защитных сил организма:
 - исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы;
- улучшение и нормализация течения нервных процессов, нормализация эмоционального тонуса ребенка и стабилизация общего состояния: активизация общих и местных (в мышцах туловища) обменных процессов.

Проведена коррекция плана.

Содержание программы:

1. Подготовительный или вводный - 9 часов.
2. Основной или тренировочный - 20 часов.
3. Заключительный - 5 часов.

Для отслеживания успешности реализации программы критериями результативности являются:

- тестирование (функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам и др.);
- динамика соматического здоровья;
- анализ медицинского обследования;
- анкетирование (интерес к предмету, мотивация на собственное программирование по своему оздоровлению).

Весь курс занятий делится условно на три периода:

Вводный, основной, заключительный.

1. В подготовительном (вводный) периоде с помощью общеукрепляющих и, в меньшей мере, специальных упражнений достигается необходимая адаптация к физическим нагрузкам сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма. Во время вводного периода проводила обучение детей технике выполнения упражнений, подбирала индивидуальные дозировки, в это время детям дается психологическая установка на активное участие в лечении. В этом периоде особое внимание уделяла обучению правильного сочетания дыхания с движением.

К концу подготовительного периода учащийся должен :

- быстро находить и правильно считать пульс;
 - знать элементарные правила самоконтроля;
 - знать технику изученных упражнений;
 - правильно сочетать дыхание с движением;
- вырабатывать правильное мысленное представление о нормальной осанке и создать зрительный образ.

В основном периоде решается большинство лечебных задач, обеспечивается нарастающая тренировка общей и силовой выносливости мышц туловища, формируется мышечный корсет, обеспечивается стабилизация патологического процесса, вырабатывается навык правильной осанки, в возможных пределах решается задача коррекции имеющегося дефекта. В этом периоде используются все средства ЛФК: специальные корригирующие упражнения, упражнения в самовытяжении для развития и укрепления мышц туловища, в равновесии, деторсионные. на воспитание и закрепление навыка правильной осанки и т.д., а также в возрастающей дозировке общеразвивающих упражнений прикладного характера. В данный период необходимо освоить упражнения в сопротивлении на повышение неспецифических защитных сил организма, на устранение прониженного положения пятки и супенационной контрактуры стопы, нетрадиционные виды гимнастики (элементы). Также изучить методы психорегуляции и аутотренинга.

Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять комплекс упражнений гигиенической гимнастики, используя изученные физические упражнения, и выполнять индивидуальные специальные упражнения в тренирующем режиме.

В конце учебного года в **заключительном** периоде годового курса закрепляются достигнутые результаты, происходит постепенное снижение нагрузок с целью необходимой подготовки организма к летнему каникулярному периоду.

К концу курса учащиеся должны:

Знать:

- основы знания о личной гигиене, режиме сна, питания, труда и отдыха;
- правила самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние занятий физическими упражнениями на системы организма;
- элементарные правила самоконтроля;

Уметь:

- самостоятельно составлять комплекс УГТ;
- самостоятельно выполнять, комплекс упражнений (тренирующий), в соответствии со своим диагнозом;
- контролировать свою правильную осанку, походку, т.е. ощущать положение определённых частей собственного тела.
- овладеть и развить основные двигательные навыки;
- укрепить свой «мышечный корсет», сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- исправить или уменьшить имеющуюся деформацию ОДА, т.е. решить в полной мере все поставленные задачи, а главное, должно сформироваться желание здорового образа жизни.

1 четверть

| № | Тема урока | Виды деятельности | Кол-во часов | Дата | |
|---|--|---|--------------|-------|-------|
| | | | | 8а,б | 8в |
| 1 | Знакомство с методикой ЛФК, формой проведения и содержанием занятий. | 1 Вводный период. Изучение элементарных правил самоконтроля, знакомство с анатомио-физиологическим строением ОДА. | 1 | 7.09 | 6.09 |
| 2 | Активизация сердечно-сосудистой систем. | Динамические дыхательные упражнения, сочетающиеся с движением рук, плечевого пояса, туловища 1 : 1, 1 : 2 и 1 : 4, 1 : 3. | 1 | 14.09 | 13.09 |
| 3 | Активизация сердечно-сосудистой систем. | Статические дыхательные упражнения при участии диафрагмы и межреберных мышц. | 1 | 21.09 | 20.09 |
| 4 | Активизация сердечно-сосудистой систем. | Общеукрепляющие гимнастические упражнения. | 1 | 28.09 | 27.09 |
| 5 | Активизация сердечно-сосудистой систем. | Звуковая гимнастика. | 1 | 5.10 | 4.10 |
| 6 | Активизация сердечно-сосудистой систем. | Динамические упражнения под музыку – элементы аэробики | 1 | 12.10 | 11.10 |
| 7 | Упражнения для формирования навыка правильной осанки. | Зрительный контроль, самоконтроль, мысленное представление со слов учителя – мышечно-суставные ощущения. | 1 | 19.10 | 18.10 |
| 8 | Упражнения для формирования навыка правильной осанки. | Гимнастические упражнения: - с мешочком на голове; - с гимнастической палкой; - со скакалкой | 1 | 20.10 | 25.10 |

2 четверть

| № | Тема урока | Виды деятельности | Кол-во часов | 8а,б | 8в |
|---|---|---|--------------|----------------|----------------|
| 1 | Значение ЛГ для восстановления и укрепления здоровья, режиме дня и личной гигиене. | Ознакомление с теоретическими сведениями по гигиене физических упражнений. | 1 | 9.11 | 8.11 |
| 2 | Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем | II. Основной период. Укрепление дыхательной мускулатуры: Упражнения прикладного характера (различные виды ходьбы, бег) | 1 | 16.11 | 15.11 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: | - с большими и малыми мячами; - с гимнастическими палками; - без предметов | 2 | 23.11 30.11 | 22.11 29.11 |
| 4 | Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё; | Элементы йоги. | 1 | 7.12 | 6.12 |
| 5 | совершенствование двигательных навыков, создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела: | Комплекс упражнений для мышц спины: - без отягощения; - с отягощением. | 1 | 14.12 | 13.12 |
| 6 | Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела: | Упражнения для брюшного пресса: - без отягощения - с отягощения | 1 | 21.12 | 20.12 |
| 7 | Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела: | Тренировка пояснично-подвздошных мышц ягодичной области. | 2 | 28.12 | 27.12 |

3 четверть

| № | Тема урока | Виды деятельности | Кол-во часов | 8а,б | 8в |
|------|---|---|--------------|----------------|----------------|
| 1 | Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков, | Упражнения для формирования, закрепления навыка правильной осанки. | 1 | 11.12 | 10.12 |
| 2 | Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков, | Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата (упражнения на полу, на повышенной опоре). | 1 | 18.12 | 17.12 |
| 3 | Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков, | Комплекс упражнений на координацию движений. | 1 | 25.12 | 24.12 |
| 4,10 | Комплекс упражнений на выработку мышечного корсета: | - изометрическом напряжении мышц; - с сопротивлением (резиновые бинты) | 1 1 | 1.02 15.03 | 31.12 14.03 |
| 5 | Исправление деформаций ОДА. | Комплекс упражнений на исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы. | 1 | 8.02 | 7.02 |
| 6,11 | Стабилизация сколиотического процесса. | а)Симметричные в и.п. лежа и стоя в упоре на коленях: для укрепления мышц верхнего отдела спины и плечевого пояса без отягощения и с отягощением | 1 1 | 15.02 22.03 | 14.02 21.03 |
| 7 | Исправление деформаций ОДА. | комбинированные упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса ягодич. | 1 | 22.02 | 21.02 |
| 8 | Исправление деформаций ОДА. | - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. | 1 | 1.03 | 28.02 |
| 9 | Исправление деформаций ОДА. | - упражнения одновременные для верхних и нижних конечностей. | 1 | 8.03 | 7.03 |

4 четверть.

| № | Тема урока | Виды деятельности | Кол-во часов | 8а,б | 8в |
|---|---------------------------------------|--|--------------|-------|-------|
| 1 | Стабилизация сколиотического процесса | Упражнения в расслаблении (лежа на спине, животе, стоя, сидя). | 1 | 5.04 | 4.04 |
| 2 | профилактика утомляемости глаз. | Упражнения для профилактики утомляемости глаз. | 1 | 12.04 | 11.04 |

| | | | | | |
|---|---|--|---|-------|-------|
| 3 | Совершенствование координации движений, двигательных навыков, | Подвижные игры. | 1 | 19.04 | 18.04 |
| 4 | Тестирование | Приемы самомассажа. | 1 | 26.04 | 25.04 |
| 5 | <u>Заключительный период.</u> Тестирование | Динамические дыхательные упражнения с ОРУ. | 1 | 3.05 | 2.05 |
| 6 | Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё; | Динамические дыхательные упражнения с ОРУ. | 1 | 10.05 | 16.05 |
| 7 | Совершенствование координации движений, двигательных навыков, | Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки. | 1 | 24.05 | 23.05 |
| | | | | | |

«Информационно-методическое обеспечение»

Л И.А.Калюжнова. Лечебная физкультура / И.А.Калюжнова, О,В. Перепелова,- Ростов н/Д: Феникс,2008.- 349с.-(Будь здоров!)

Дубровский В.И..Лечебная физическая культура (кинезотерапия):Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1998.608с.:ил.