

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МИШЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»  
УСОЛЬСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
коррекционно-развивающего  
обучения

Руководитель \_\_\_\_\_ / Серeda Н.В.

Протокол №5 от 10.06.21г

/

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ / О.А.Леонтьева/

22 июня 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_ / Г.Д.Вишнякова/

Приказ № 116 от

10.08.2021г.

**Рабочая программа**  
**по курсу ЛФК «Адаптивная физкультура»**  
для 8,9 специального (коррекционного) класса  
по адаптированной общеобразовательной программе  
для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью

Разработана  
учителем физической  
культуры Томилиной Е.А.

## Пояснительная записка

Представленная мною дополнительная образовательная программа «Лечебная физическая культура» предназначена для учащихся, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии школьников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности школьников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен школьникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

## Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях. Теоретические сведения	1
2	Профилактика. Дыхательная гимнастика, подвижные игры.	9
3	Профилактика осанки. Дыхательная гимнастика, подвижные игры.	12
4	Лыжная подготовка.	13

## Содержание программы

### ***1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 1 час.***

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии школьников и учащихся, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.

Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила проведения подвижных игр.

### ***2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - 34 часов.***

Физические упражнения:

- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;

- упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнений дыхательной гимнастики.

Упражнения на открытом воздухе: ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.

Подвижные игры и игры малой подвижности;

### **3. Контрольные испытания и врачебный контроль.**

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений учащихся, мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся медицинским работником школы и учителем физической культуры);
2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);
3. *Итоговый* (мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся медицинским работником школы и учителем физической культуры);

Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье школьников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

### **Контрольные нормативы.**

Челночный бег 3x10м (сек)

Прыжок в длину с места (см)

Наклон вперед сидя на полу

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения программы учащийся:

**Будет знать:** правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

**Будет уметь:** выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры. Ходить на лыжах ступающим шагом. Спускаться и подниматься на небольшие склоны.

**Будет иметь:** прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:** общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, ходьбу на лыжах ступающим шагом, спуски и подъемы на небольших склонах, подвижные игры.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности Беседа	1
2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	1
3	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	1
4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	1
5	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
7	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
9	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	1
10	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	1
11	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
12	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
13	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
14	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1

15	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
16	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
17	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
18	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
19	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
20	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
21	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
22	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
23	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.	1
24	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	1
25	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	1
26	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	1
27	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра	1
28	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1

29	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
30	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
31	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
32	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
33	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
34	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1
35	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. сколиоза, ОРУ в положении стоя, лежа, подвижная игра	1

### **Учебно-методические средства обучения**

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
3. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
4. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
5. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у школьников» (пособие для учителей и школьных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;