



## Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа-интернат» (принятой на педагогическом совете №2 от 31.10.2017г.) и следующих нормативно - правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

3.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

У данной категории детей наблюдается недостаточный уровень развития двигательных способностей, ослаблен опорно-двигательный аппарат, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение. При ежегодном медицинском осмотре выявляются обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе здоровья. Проведенная входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся школы – интерната свидетельствует о низком уровне сформированности у них общей моторики, нарушениях координации, слабости мышечного корсета и мышц нижних конечностей. Поэтому необходимы занятия ЛФК по восстановлению двигательных умений и навыков обучающихся, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, профилактике нарушений осанки и плоскостопия, так как слабость мышц, различные отклонения в осанке, низкий объем физической активности отрицательно влияют на деятельность мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других важнейших физиологических систем организма.

### **Цель программы:**

поддержание оптимального уровня здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями, профилактика нарушений осанки, плоскостопия, компенсация недостатков физического развития.

### **Задачи:**

- 1.Формирование установки на ведение здорового образа жизни.
2. Закрепление знаний о правильной осанке, о профилактике нарушений осанки.
3. Совершенствование умений систематически заниматься лечебной гимнастикой.
4. Развитие двигательных умений.
5. Совершенствование работы по развитию мышц брюшного пресса, конечностей, туловища.
6. Укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформации.
7. Совершенствование координационных способностей учеников, их уровня физической подготовленности.
8. Укрепление мышц нижних конечностей и профилактика плоскостопия.

В программу включены оздоровительные физические упражнения, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения в зависимости от заболевания ребенка.

Программа состоит из базовых и большого количества подготовительных, коррекционных упражнений, включающих следующие комплексы:  
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1,2,3;  
комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;  
комплекс упражнений дыхательной гимнастики;  
упражнения для развития координации;  
упражнения для развития функции координации вестибулярного аппарата.

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

Основной формой работы по ЛФК является коррекционное занятие, состоящее из трех частей. Все части логически взаимосвязаны.

При планировании и проведении занятий ЛФК учитываются индивидуальные особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

Занятия проводятся с группой 5 – 12 человек. Продолжительность занятий – 20 минут. Занятия проводятся как по одному основному комплексу упражнений, так и с добавлением нескольких комплексов или упражнений, в зависимости от преобладающих заболеваний обучающихся. На каждом занятии в течение 5-7 минут проводятся подвижные игры, направленные на решение задач восстановления здоровья. Все проводимые упражнения проводятся с целью совершенствования навыков по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Содержание коррекционного курса "Лечебная физкультура" входит в коррекционно развивающую область, являющуюся обязательной частью внеурочной деятельности. В соответствии с Учебным планом ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа-интернат» на его изучение отводится 34ч в год (1ч.в неделю)

#### **Планируемые результаты освоения коррекционного курса**

##### **Предметные результаты**

Знать: что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения, о влиянии самомассажа на организм.

Уметь: выполнять вис углом на шведской стенке, выполнять комплексы упражнений технически верно, выполнять самомассаж на различные отделы организма.

##### **Личностные результаты**

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи.

Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Обучающиеся должны уметь:

сотрудничать, работать в команде, принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей;

проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;

адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;

владеть приемами самоконтроля.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

#### **Содержание коррекционного курса**

Основы знаний. Сочетание дыхания и движения. Правила проверки правильной осанки в различных положениях.

Корректирующие упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук.

2. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1

-Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение. -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.

3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 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.

5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

4. 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.)

9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 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 перекал 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. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

#### Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже 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. Полуприсед подняться на носки, полуприсед перекаат 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 (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекаатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

#### Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекаатом 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.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.

Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе Стрельниковой, 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 на паузе 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.)
  6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
  7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. 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.)
  6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)
- Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.
- Упражнение на равновесие выполняется за ведущим
1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
  2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
  3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
  4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
  5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
  6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
  7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
  8. То же с поворотом влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
- Подвижные игры

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
	Основы Знаний.	2
1	Правила проверки правильной осанки в различных положениях.	1
2	Сочетание дыхания и движения. Упражнения на дыхание при движении.	1
	Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки	13
3	Упражнения в «вытяжении».	1
4	Упражнения в положении «стоя у стены».	1
5	Упражнения в положении «сидя» для укрепления позвоночника.	1
6	Упражнения на растягивание мышц спины.	1
7	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
8	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»	1
9	Упражнения для мышц туловища. «Ласточка»	1
10	Упражнения с обручами.	1
11	Упражнения, лежа на полу.	1
12	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
13	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
14	Упражнения на вытягивание позвоночника на наклонной доске.	1

15	Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	1
	Упражнения для развития функции вестибулярного аппарата и координации движений	8
16	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1
17	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
18	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1
19	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1
20	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.	1
21	Прыжки на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону и принятие положения равновесия.	1
22	Прыжки с поворотами.	1
23	Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.	1
	Упражнения для профилактики плоскостопия	11
24	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.	1
25	Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».	1
26	Ходьба пятками наружу, носками внутрь.	1
27	Ходьба на носках и на пятках перекатом с пятки на носок.	1
28	Ходьба босиком по одной линии высоко на носках.	1
29	Ходьба по гимнастическим палкам.	1
30	Ходьба по ребристой поверхности.	1
31	Поднятие мелких предметов с пола пальцами ног.	1
32	Катание мячей ступнями.	1
33	Контроль правильной осанки и оценка состояния мышц нижних конечностей.	1
34	Подвижные игры на укрепление мышц туловища и нижних конечностей.	1

### **Материально – техническое обеспечение**

Спортивное оборудование:

Скамейка гимнастическая

Спортивный инвентарь:

Коврики индивидуальные ППЭ

Массажер для ног

Мешочек с грузом для равновесия

Мяч гимнастический фитбол 50 см.

Мяч для массажа

Мяч резиновый

Обруч гимнастический облегченный

Палки гимнастические

Дополнительное оборудование:

Зеркало настенное

Зеркало настенное