

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО нач. классов
Л. Бабушкина /Л.Л.Бабушкина
Протокол № 1
«25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УР
Л. Кутилова /Ю.В.Кутилова
«01» 09 2021
г.



Рабочая программа коррекционного курса
«Лечебная физическая культура»
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(1 вариант)
1 - 4 классов
на 2021-2022 учебный год

Составители:
Шмакова Е.И.,
учитель, ВКК
Смирнова Д. Г.,
Учитель, 1КК

Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка

Специальные занятия по лечебной физической культуре являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе VIII вида.

Рабочая программа по коррекционному курсу «лечебная физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов с легкой умственной отсталостью (вариант 1) составлена на основе нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);

5. Закона Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-ОЗ «Об образовании»;

6. Устава ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»;

7. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся 1 – 4 классов с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»;

8. Положения о рабочей программе учителя ГКОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»;

9. Программы по физической культуре (автор В.В. Воронкова) сборник №1 Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 0 - 4 классы - М., «Владос», 2013.

10. Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена "Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограниченными в здоровье. Для 1 – 4 классов программа рассчитана на 1 час в неделю.

Занятия ЛФК направлены:

✓ повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

✓ обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля над физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

✓ на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

✓ на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

Занятия лечебной физкультурой дают возможность обучающимся компенсировать недостатки физического развития.

Общая характеристика коррекционного курса «Лечебная физическая культура» (вариант 1)

Занятия ЛФК должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. На занятиях ЛФК развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

ЛФК — это вид деятельности, который доступен и детям с ОВЗ, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ЛФК включают в себя элементы лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ЛФК способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают свободу движений.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения 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 и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

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

ЛФК не выставляется. Лечебной физкультурой зависит не только от подбора упражнений, но и от методики их применения.

На первом занятии следует объяснить детям значение этих занятий для их здоровья и физического развития.

Структура занятий по лечебной физкультуре имеет свои особенности. Длительность занятия для детей с легкой умственной отсталостью составляет 15 минут и имеет ту же структуру, что и лечебные занятия для детей, имеющие отклонения в состоянии постоянного или временного характера. На занятиях нужно делать 2—3 перерыва по 1—2 мин. для отдыха детей. Отдых протекает более эффективно в положении сидя или лежа при расслабленных мышцах.

Место учебного предмета «Лечебная физическая культура» обучающихся 1 – 4 классов (вариант 1) в учебном плане

Согласно учебному плану «Екатеринбургской школы №8, реализующей адаптированные общеобразовательные программы», учебный предмет «Лечебная физическая культура» в 1 - 4 классах проводится 1 раз в неделю, что составляет 34 урока в год.

№	Коррекционный курс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Лечебная физическая культура	34 ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.

Содержание программного материала для 1 – 4 классов (вариант 1)

Содержание учебного материала 1 класс

Комплекс упражнений для коррекции ходьбы

✓ «Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.

✓ «Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.

✓ «Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.

✓ «Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.

✓ «Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной

✓ «Лабиринт». А) Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки

✓ «Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки

Комплекс упражнений для коррекции бега

✓ Ходьба, ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу

✓ Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)

✓ «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темп.

✓ Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки

Комплекс упражнений для коррекции прыжков

✓ Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево.

✓ Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м.

✓ Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад.

✓ Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд).

Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики

Упражнения для развития мелкой моторики рук

✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

✓ сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.

✓ хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;

✓ Игровые упражнения «сильные пальчики, аплодисменты».

Содержание учебного материала 2 класс

Комплекс упражнений для коррекции ходьбы

✓ «Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего

✓ «Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку

✓ «Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком-ком песка на голове

✓ «Кошка». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»

✓ «Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро

✓ «Без страха».

А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно).

Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны

Комплекс упражнений для коррекции бега

✓ Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)

✓ Бег с подскоками

✓ Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки

✓ Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)

Комплекс упражнений на коррекцию прыжков

✓ Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук.

- ✓ Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук
- ✓ Выпрыгивание вверх из глубокого приседа
- ✓ Прыжки с зажатым между стопами мячом
- ✓ руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- ✓ пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- ✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- ✓ держать и передавать между пальцами теннисный шарик.
- ✓ игровые упражнения: " По ягоде", "Гармошка".

Содержание учебного материала 3 класс

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- ✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
 - ✓ сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем
 - ✓ хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
 - ✓ круговые движения кистями;
 - ✓ руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
 - ✓ пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
 - ✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
 - ✓ держать и передавать между пальцами теннисный шарик.
- Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

Упражнения 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.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

- ✓ И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
- ✓ И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

✓ И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

✓ И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

✓ И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

✓ И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

✓ И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

✓ И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

✓ И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

✓ И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

✓ 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

✓ Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

✓ 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.)

✓ Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

✓ Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

✓ 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.)

✓ 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.)

✓ Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

✓ 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.)

✓ Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

✓ Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

✓ 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.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

✓ 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.)

✓ Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

✓ Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

✓ 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.)

✓ Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

✓ Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

✓ Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации

✓ Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

✓ Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

✓ 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

✓ Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

✓ Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

✓ Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп

✓ Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

✓ Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

✓ Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Специальные упражнения для глаз

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

1. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

2. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

1. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата

2. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

4. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

5. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

9. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Содержание учебного материала 4 класс

Комплекс упражнений на коррекцию ходьбы

✓ «Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег

✓ «Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та»

✓ «Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке. другой - по полу

✓ «По канату».

А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны.

Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны

✓ «Козлики». В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку

Комплекс упражнений для коррекции бега

✓ Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.

✓ Бег за обручем

✓ Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)

✓ Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку

✓ Прыжки через обруч: перешагиванием; на двух ногах с между скачками; на двух ногах.

✓ Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 180.

✓ «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника

✓ «Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч:

1 - руки в стороны;

2 - руки к плечам, кисти в кулак;

3-4 - максимально напрячь мышцы рук;

1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук

✓ «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки

Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движения, образное мышление

✓ «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения)

Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление

✓ «Балерина». И.п. - основная стойка;

1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;

3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз

Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление

✓ «Обними себя». И.п. – основная стойка;

1 - руки в стороны, вдох;

2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;

4 - руки вниз, расслабленно

Напряжение - расслабление, координация движений

✓ «Удивились». И.п. - основная стойка;

1 - поднять плечи, вдох;

2 - опустить плечи, выдох;

3 - поднять плечи, развести руки, вдох;

4 - опустить плечи, и.п., выдох.

Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса

Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления

✓ И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;

1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;

2 - в И.П., выдох;

3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;

4 - и.п., выдох.

Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки

Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха

✓ И.П. - сидя или стоя.

Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление – «встряхнуть воду с пальцев»

Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление.

✓ И.П. - сидя по-турецки.

Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать

глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны - расслабиться

Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление

✓ И.П. - лежа на спине.

Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание

Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени,

волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание

✓ «Велосипед».

Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» В течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени

Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа

✓ И.П. - основная стойка.

Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление – «бросить» руки

Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа

и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы

✓ Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 с, повторить – 3-4 раза

Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и «расслабленные» прыжки, переключение и дифференцировка темпа

✓ Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».

Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений

✓ «Скалолазы».

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив») кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол

Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела

✓ «Лодочка».

Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами

Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета,

Расслабление мышц туловища и ног

✓ Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад

Календарно – тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»

1 классы (вариант 1)

2021 – 2022 учебный год

№ урока	Тема занятия	Дата	Коррекция даты	Контрольно-измерительный вариант
1 четверть				
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.			Правильное выполнение
2	Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
3	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения.			Правильное выполнение задания
5	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Равновесие на полу.			Правильное выполнение задания
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
2 четверть				
9	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение
10	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.			Правильное выполнение задания
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.			Правильное выполнение задания
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
14	Корректирующие упражнения. Игра: «воздушный шарик»			Правильное выполнение задания
15	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
3 четверть				
17	Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».			Правильное выполнение задания
19	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.			Правильное выполнение задания
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
22	Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
23	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания

24	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
4 четверть				
27	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
31	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение
34	Комплекс упражнений, направленных коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания

**Календарно – тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»
2 классы (вариант 1)
2021 – 2022 учебный год**

№ урока	Тема занятия	Дата	Коррекция даты	Контрольно-измерительный материал
1 четверть				
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.			Правильное выполнение
2	Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
3	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения.			Правильное выполнение задания
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
6	Дыхательные упражнения			Правильное выполнение задания
7	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение задания
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения..			Правильное выполнение задания
2 четверть				
9	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение

10	. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
11	Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
12	Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
13	Упражнения для укрепления мышц грудного отдела туловища.			Правильное выполнение задания
14	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
15	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
16	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
3 четверть				
17	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение
18	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
19	Упражнения для укрепления мышц нижних конечностей. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение задания
20	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).			Правильное выполнение задания
22	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
23	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
24	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение задания
25	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение
26	Упражнения для укрепления мышц кистевого сустава.			Правильное выполнение задания
4 четверть				
27	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
28	Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата.			Правильное выполнение задания
29	Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
30	Занятие на тренажерах. Упражнения для профилактики плоскостопия.			Правильное выполнение задания
31	Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
32	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
33	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение
34	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания

**Календарно – тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»
3 классы (вариант 1)
2021 – 2022 учебный год**

№ урока	Тема занятия	Дата	Коррекция даты	Контрольно – измерительный материал
1 четверть				
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.			Правильное выполнение
2	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
3	Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата.			Правильное выполнение задания
4	Упражнения для укрепления мышц спины.			Правильное выполнение задания
5	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
6	Упражнения для профилактики плоскостопия.			Правильное выполнение задания
7	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
8	Упр. для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
2 четверть				
9	Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение
10	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
11	Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата.			Правильное выполнение задания
12	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
13	Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
14	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Игры на внимание.			Правильное выполнение задания
15	Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение задания
16	Упражнения для укрепления мышц туловища.			Правильное выполнение задания
3 четверть				
17	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах (массаж стоп, беговая дорожка).			Правильное выполнение задания
19	Игры на внимание.			Правильное выполнение задания
20	Упражнения для профилактики плоскостопия.			Правильное выполнение задания
21	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
22	Корректирующие упражнения.			Правильное выполнение задания
23	Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания

24	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
25	Игры на внимание.			Правильное выполнение
26	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
4 четверть				
27	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
28	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение задания
29	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
30	Упражнения на осанку «Петушок». Игры на внимание.			Правильное выполнение задания
31	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
32	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
33	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение задания
34	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания

**Календарно – тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»
4 классы (вариант 1)
2021 – 2022 учебный год**

№ урока	Тема занятия	Дата	Коррекция даты	Контрольно – измерительный материал
1 четверть				
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.			Правильное выполнение
2	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
3	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
4	Упражнения для укрепления мышц рук.			Правильное выполнение задания
5	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение
6	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.			Правильное выполнение задания
7	Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
8	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
2 четверть				
9	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение

10	Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата.			Правильное выполнение задания
11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
12	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
13	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение
14	Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
15	Упражнения для профилактики плоскостопия.			Правильное выполнение задания
16	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение задания
3 четверть				
17	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение
18	Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
19	Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
20	Упражнения для профилактики плоскостопия.			Правильное выполнение задания
21	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение
22	Дыхательные упражнения. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение задания
23	Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимнастическими палками, мячами).			Правильное выполнение задания
24	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания
25	Игры на внимание.			Правильное выполнение
26	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
4 четверть				
27	Упражнения для укрепления мышц ног.			Правильное выполнение задания
28	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.			Правильное выполнение задания
29	Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение
30	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			Правильное выполнение задания
31	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.			Правильное выполнение задания
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			Правильное выполнение задания
33	Игры на внимание.			Правильное выполнение
34	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.			Правильное выполнение задания

Планируемые результаты 1 - 4 классов (вариант 1)

Личностные результаты	Предметные результаты
1. сформировать положительное отношение к занятиям лечебной физической культурой; 2. сформировать представление о значении упражнений для укрепления здоровья человека; 3. мотивировать к систематическому выполнению изученных комплексов.	1. научатся понимать значение физических упражнений для здоровья человека; 2. научиться выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно, с небольшим (2-3 раза) количеством повторений. 3. научатся выполнять упражнения для глаз; 4. научатся выполнять упражнения, направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;

Контроль на занятиях ЛФК

С учетом особенностей детей при занятиях ЛФК необходимо тестировать следующие направления двигательной активности:

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение 5–6 мин. Тестируемый выполняет задание в удобном для него темпе. Результатом теста является подсчет пульса и определение выносливости по пятибалльной системе.

Скоростно-силовые качества оцениваются при проведении прыжков с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех прыжков.

Показателем координации движений, двигательных реакций, ловкости являются броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30–60 с в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.

Силу мышц ног, выносливость позволяют оценить приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления; прыжки через скакалку на двух ногах — засчитывается количество прыжков до момента отказа тестируемого.

Гибкость позвоночника определяется из исходного положения: основная стойка, стопы параллельны. Тестируемый должен наклонить туловище и коснуться пола пальцами или ладонями, не сгибая ног в коленях. Если пальцы не достают пола, значит, подвижность недостаточна. Расстояние от пола измеряется сантиметровой лентой.

Сила мышц брюшного пресса определяется числом переходов из положения лежа на спине в положение сидя и обратно. Темп медленный. В возрасте 12–14 лет — 15–20 раз.

Тонус мышц спины определяется из исходного положения: лежа на животе, руки вперед — подъем верхней части туловища и ног удерживание в течение 10–60 с. Оценивается по 6-балльной системе. Икроножные, бедренные мышцы — стоять на носках от 5 до 15 с.

Список литературы

1. Чубарова Е. А. Программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в коррекционной школе VIII вида // Дефектология. 2009. № 6. С. 17–25
2. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007.
3. Соколова Н.Г. Практическое руководство по лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
4. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Под ред. Р.А. Ереминой. Волгоград: Учитель, 2009.