

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Сахалинской области**  
Отдел образования администрации муниципального образования  
«Курильский городской округ»  
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи имени Героя Советского Союза Вилкова Н.А.

РАССМОТРЕНО  
Зам. Директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Гузеева С.Г.  
Протокол №1 от «29» 08 2024г  
«30» 08 2024г

СОГЛАСОВАНО  
Зам. Директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Гузеева С.Г.  
Протокол №1 от «29» 08 2024г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
Нажиткова Н.В.  
Приказ №259-ОД от

**Рабочая программа общего образования**  
**по ЛФК для обучающихся 5 класса**  
**на 2024-2025 г**

Исполнитель:  
Педагог АФК  
Елауркина Е.Н.

С. Горячие Ключи 2024 г

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Лечебная физкультура» для 5-9 специальных (коррекционных) классов составлена на основании:

Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./Под ред. В. В. Воронковой. – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Сб. 1. – 232 с.

Данная программа составлена на основе Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адаптивной физической культуре А. Н. Асикритова 2013 г. и др. методических пособий по ЛФК.

На основании адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью В-1. и учебного плана.

Программа по «ЛФК» для учащихся с ОВЗ рассчитана на 34 часа в год. Преимущественно направлена на профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания.

Программа по «ЛФК» разработана для детей с ОВЗ, обучающихся в специальных (коррекционных) классах VIII вида. В анамнезе таких детей часто отмечаются задержки в формировании и развитии двигательных функций, нарушения развития статической и динамической координации движений, нарушения равновесия, мелкой моторики, нарушения осанки, деформация стопы, нарушения в развитии грудной клетки, кривошея и др. Занятия ЛФК способствуют стабилизации, коррекции вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждению их дальнейшего прогрессирования.

### Цель программы:

Овладение учащимися основ лечебной физкультуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности с помощью различных упражнений. Стабилизация, коррекция вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждение их дальнейшего прогрессирования.

### Задачи программы:

- У формировать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- У развивать физические качества (координационные способности, гибкость, силу, точность движений), а также общую мелкую моторику;
- У развивать способность к пространственной ориентировке;
- У способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма;
- У способствовать профилактике соматических нарушений;
- У способствовать активизации дыхательной системы, ССС, сенсорных функций;
- У способствовать формированию правильной осанки;
- У корректировать поведение, эмоционально – волевую сферу, средствами физических упражнений;
- У корректировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;
- У корректировать зрительного, тактильного, слухового восприятия учебного материала в процессе занятий лечебной физкультурой;
- У воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- У воспитывать в детях чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- У воспитывать преодолении страха высоты, пространства, скованности движения;
- У формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к повышению двигательной активности.
- У Лечебная физическая культура является частью общей системы физического воспитания учащихся с задержкой интеллекта и умственной отсталостью разного онтогенеза.
- У Лечебная физическая культура осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым и физическим воспитанием.
- У **Цель и задачи программы** по лечебной физкультуре.
- У 1. Укрепление здоровья учащихся.
- У 2. Обучение локомоторным умениям.
- У 3. Коррекция нарушения осанки.
- У **Достижение цели** лечебной физической культуре для детей с нарушениями интеллекта в 5 - 9 (коррекционных) классах обеспечивается решением конкретных коррекционных задач.
- У 1. Укреплению ослабленных мышц.
- У 2. Развитие равновесия и координации.
- У 3. Развитие функции рук и их предметно - манипулятивной деятельности.
- У Программа по ЛФК. включает следующие разделы:
- У «Коррекция двигательных нарушений», «Коррекционные игры».
- У В разделах уделяется внимание коррекции и формированию двигательных навыков. Укреплению ослабленных мышц. Коррекции нарушений стопы и профилактике плоскостопия. Развитию равновесия и координации. Для определения динамики развития учащихся предлагаются тесты- упражнения.
- У Тестирование проводится в начале и в конце учебного года.
- У Для тестирования используется метод наблюдения. Результат одного ребёнка нельзя сравнить с результатом другого, потому что каждый ребёнок индивидуален. Ученик получит положительную оценку, если ему удалось улучшить свой собственный результат, даже если этот результат значительно ниже результата другого ученика.
- У Усвоение предлагаемых комплексов физических упражнений рассчитано на восстановление утраченных функций, профилактике и коррекции. А также на формирование понимания детьми важности выполнения данных упражнений в целях адаптации и дальнейшей социализации.

#### У

#### У Основные требования к знаниям учащихся

У

Должен уметь	Должен знать
<p><b>Развитие дыхательной функции</b> Выполнять комплекс дыхательной гимнастики.</p> <p><b>Укрепление ослабленных мышц.</b></p> <p>Выполнять комплекс упражнений уметь использовать спортивный инвентарь.</p> <p><b>Развитие и совершенствование функции ходьбы и бега</b></p> <p>Различать и правильно, выполнять команды. Провести игру.</p> <p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p>Значение правильного дыхания при выполнении упражнений</p> <p>Как правильно подобрать упражнения.</p> <p>Знать правила и значение игр.</p> <p>Знать, как правильно выполнять.</p>

<p>Уметь составить комплекс упражнений для профилактики.</p> <p><b>Развитие функций рук</b></p> <p>Составлять комплекс упражнений и провести игру.</p> <p><b>Развитие равновесия и координации.</b></p> <p>Выполнять простейшие комбинации и игровые взаимодействия.</p>	<p>Знать важность выполнения данных упражнений.</p> <p>Правила игр.</p>
--	---

Занятия по ЛФК проводятся с использованием различного оборудования и инвентаря.

Комплексы физических упражнений составлены в игровой форме, с целью мотивации учащихся к занятиям ЛФК. На уроках используется музыкальное сопровождение.

Программа «ЛФК» составлена с учётом основных педагогических принципов работы с детьми, имеющими нарушения в развитии:

1. Принцип диагностирования (с учётом сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний).
2. Принцип дифференциации и индивидуализации (с одной стороны, объединение детей в относительно однородные группы т. е. по возрасту, с другой стороны индивидуальная работа с каждым ребёнком с учётом его индивидуальных особенностей, возможностей и сопутствующих заболеваний).
3. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий (педагогические воздействия направлены на коррекцию сопутствующих заболеваний и активно развитию познавательной деятельности, речи).
4. Принцип учёта возрастных особенностей (ориентирован на «зону ближайшего развития» как на зону потенциальных возможностей).
5. Принцип адекватности педагогических возможностей (постановка коррекционных задач, выбор средств, методов, методических приёмов ЛФК соответствует функциональному состоянию ребёнка и его особенностям).
6. Принцип оптимальности педагогических воздействий (нагрузка не превышает допустимые величины и соответствует оптимальным реакциям организма).
7. Принцип вариативности педагогических воздействий (использование многообразия не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способы регулирования эмоционального состояния, воздействия на речь, подвижные игры с речевыми, мелкую моторику (пальчиковые игры)).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного коррекционного курса «Лечебная физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельностью;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение готовить спортивные снаряды и инвентарь, организовывать и благоустраивать места занятий, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям .

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов курса «Лечебная физическая культура».**

**Минимальный уровень:**

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках лечебной физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов

соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурных мероприятиях.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Предметные результаты так же проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;

*В области физической культуры:*

- способность составлять комплексы для оздоровительной гимнастики;
- регулировать величину физической нагрузки от индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

#### **Характеристика базовых учебных действий обучающихся при прохождении коррекционного курса «ЛФК»**

<b>Личностные базовые учебные действия:</b>	осознание себя как ученика, заинтересованного обучением на занятиях лечебной физической культурой; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия; понимание личной ответственности за свои поступки.
<b>Регулятивные базовые учебные действия:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– входить и выходить из спортивного зала со звонком;</li> <li>– ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>– пользоваться инвентарем, спортивным оборудованием;</li> <li>– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>– участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников с помощью учителя.</li> </ul>
<b>Познавательные базовые учебные действия:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отвечать на простые вопросы учителя и задавать вопросы;</li> <li>– выделять общие и отличительные свойства спортивного инвентаря (мячи, кегли, скакалки, обручи, гимнастические палки);</li> <li>– уметь классифицировать спортивный инвентарь;</li> <li>– понимать и соблюдать правила подвижных игр</li> </ul>
<b>Коммуникативные базовые учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять доброжелательное отношение друг к другу,</li> <li>– устанавливать рабочие отношения.</li> <li>– сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга;</li> <li>– работать в группе.</li> </ul>

#### **Оценка достижений.**

Занятия по ЛФК по 5-балльной системе не оцениваются. В конце года проводится сравнительный анализ результатов тестирования учащихся на начало и конец учебного года (оценка функционального состояния мышечного корсета, оценка функционального состояния позвоночника, оценка функционального состояния кардиореспираторной системы).

#### **Инвентарь и оборудование**

1. Гимнастические палки.

2. Гимнастические обручи.
3. Гимнастические скамейки.
4. Кегли.
5. Резиновые мячи.
6. Свисток.

### Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Тема	Количество часов	Коррекционно-развивающее сопровождение	Формы работы
1 2	<b>Развитие дыхательных функций</b> Дыхательная гимнастика. Коррекционные игры. «Подпрыгни и подуй на шарик», «Сирена», «Лягушка»	(4)	Музыкальное сопровождение	Фронтальный Групповой.
3	<b>3. Укрепление ослабленных мышц.</b>	(10)	Игры на пространственную координацию Игра «Совушка»	Групповой
4	Комплекс упражнений на матах		Игра «Слушай внимательно»	Групповой
5	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.		Игра «Попади в мяч»	Поточный
6			Игра « Ходим в шляпах» Игра «Быстрый и ловкий».	
7	Упражнения с предметами		Эстафета с обручем.	Индивидуальный
8	(гимнастической палочкой)			Индивидуальный
9	Упражнения с резиновыми мячами.	(12)	Игры «Челнок». Музыкальное сопровождение	Индивидуальный.
	Упражнения для			Групповой.



10 – 11	исправления осанки при лордозе. Комплекс упражнений на тренажёре «Диск здоровья»		Коррекционные игры «Путешествие», «Город угадайка»	
12	Упражнения на скамейке и с обручами.		Игры, тренирующие наблюдательность	Фронтальный
13	<b>Совершенствование ходьбы и бега</b>		Музыкальное сопровождение	Групповой
14 – 15	Упражнения для совершенствования навыков ходьбы и бега, игра «Волк на охоте».		Музыкальное сопровождение	Фронтальный
16	Ходьба с изменением ширины и частоты шага.	(16)	Игры на дифференцирование мышечных усилий.	Фронтальный
17 – 18	Преодоление полосы препятствий		Игры, тренирующие наблюдательность	Групповой
19 – 20	Прыжки, запрыгивания, спрыгивания		Музыкальное сопровождение Музыкальное сопровождение	Индивидуальный.
21 – 22	Строевые упражнения <b>Коррекция нарушений стопы и профилактика плоскостопия</b>	(14)	Игры на дифференцирование мышечных усилий	Групповой.
23 – 24	Комплекс упражнений для укрепления и коррекции стоп.		Игры на координацию Игры на координацию	Фронтальный
25 – 26	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	(8)		Групповой
27 – 28	Игры для укрепления и коррекции стопы.			Индивидуальный
	<b>Развитие функций рук</b>			Индивидуальный
	Комплекс упражнений			

29 – 30	на развитие функций рук  Пальчиковая гимнастика.			Индивидуал ьный
31 – 32	Коррекционные игры для укрепления и развития функций рук			Фронтальны й
33 - 34	«Замок», «Рука всё помнит»			
	<b>Развитие равновесия и координации</b>			Групповой
	Комплекс упражнений с теннисным мячом			
	Комплекс упражнений для развития координации движений			
	Коррекционные игры «Ногой по мячу», «Сбить кеглю», «Услышь свое имя».			

### Список использованной литературы

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
9. Гармоничное физическое развитие детей ( 500 упражнений, игр, эстафет)
  1. Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос\*СПб» 1993
10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физическойкультуры).
11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
12. ПК «SANDR»: тренажёрно-информационные системы. Научные исследования, разработка, производство и обучение. Упражнения на устройствах системы «Тиса» и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (младшие классы),e-mail:pk\_sandr@list.ru
13. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
14. Е.В. Попова, О.В. Старолашникова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-58.
15. Евсеев С.П. – Адаптивная физическая культура. 2016г.

16. Погадаев Г.И. – Физическая культура 5-6 классы. 2019г.