

Принята решением педагогического совета. Протокол № 8 от 20 .06.2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ школы «Тутти» _____ / Н.Б.Пантюшова Приказ № 44/3 от 21 .06.2023 г.
---	---

Рабочая программа
Коррекционно-развивающего курса
«Лечебная физическая культура»
Для 1-9 классов
Срок реализации 9 лет

Составитель: Старцев Кирилл Андреевич
Педагог высшей квалификационной категории,
Специалист по адаптивной физической культуры и спорта

г. Санкт-Петербург, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика коррекционно-развивающего курса	5
3. Место коррекционно-развивающего курса в учебном плане	9
4. Содержание коррекционно-развивающего курса	10
5. Тематическое планирование	20
6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса ..	21
7. Контрольно-оценочные средства	22
8. Список литературы	23

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физическая культура» для обучающихся 1-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования.

Программа по ЛФК направлена на профилактику, оздоровление и коррекцию нарушений осанки и стоп.

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет.

В 6-10 летнем возрасте осанка принимает неустойчивый характер из-за скачка роста, происходит усиленный рост тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат малой двигательной активности, особенностей образа жизни каждого ребенка, нарушений моторного онтогенеза, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора, витамина д.), использование современных гаджетов (самокаты, ролики, беговелы), а также преобладание ассиметричного вида спорта или игра на ассиметричных музыкальных инструментах (скрипка). Такое же усиление роста происходит у детей и в 11-13 лет.

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные

реакции, что делает детей с нарушением осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У таких детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует скорректировать имеющиеся нарушения и является средством профилактики нарушений, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток, таза и сколиозов.

Цель программы:

1. восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей учащихся в ГБОУ школа Тутти.

2. Коррекция имеющихся нарушений осанки и стоп на занятиях ЛФК у учащихся ГБОУ школа Тутти

Для достижения этих целей предполагается решение следующих **задач**:

1. Создание условий для сохранения здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с нарушением в опорно-двигательном аппарате.

2. Общая характеристика коррекционно-развивающего курса

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 9 лет, направленных решение нескольких групп задач:

1. Организационно – педагогические

- Создание оптимальных условий для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности.
- Организация мониторинга физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие), моторного онтогенеза, сердечно-сосудистой системы и других.

2. Учебные

- Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном аппарате.
- Обучение учащихся основам лечебной физкультуры.
- Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у детей.
- Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

3. Коррекционно-развивающие

- Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих: формированию правильной осанки; развитию мышечного корсета; увеличению силовой выносливости мышц; формированию правильного дыхания; развитию мелкой моторики; совершенствованию координации движений.
- Укрепление здоровья, профилактики заболеваний и коррекции нарушений физического развития средствами лечебной физкультуры, приобщение к здоровому образу жизни детей.

4. Воспитательные

- Воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможности своего тела.
- Формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям ЛФК, утренней гимнастикой и спорту.
- Создание благоприятных условий для лечения и оздоровления организма.

ЛФК, проводимая в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости, порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физическим средством повышения эффективности коррекции.

Занятия ЛФК должны проводиться систематически (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использования различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроения урока.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные оздоровительные методики. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Методы и приемы ЛФК.

Используются специальные медико-педагогические технологии: проведение занятий ЛФК, включающие подвижные игры, игры с элементами спорта, музыкотерапия, дыхательная гимнастика,

корректирующая гимнастика, мфр. При планировании и проведении занятий учитываются индивидуальные особенности организма детей, а также применяются упражнения в разных последовательностях и дозировках.

Применяемые с лечебной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, способствуют профилактике и устранению имеющихся нарушений.

На протяжении всего курса ЛФК осуществляется межпредметные связи:

- С биологией (основы знаний о человеческом организме, основы знаний о здоровом образе жизни, сохранение и укреплении здоровья).
- С музыкой (релаксационные техники с использованием классической музыки, музыкотерапия с использованием электронной музыки).
- С математикой (счет при выполнении упражнений, при построении и перестроении в колонны по 2,3 человека, ориентировка в пространстве верх-низ-право-лево).

Внутри предметные связи осуществляются при помощи разучивания отдельных элементов и видов движений (ходьба, бег, прыжки) и использования их в дальнейшем в комплексах упражнений, подвижных и спортивных играх.

3. Место коррекционно – развивающего курса в учебном плане

В учебном плане ГБОУ школы Тутти нагрузка по коррекционно-развивающей области курс «Лечебная физическая культура с 1 по 9 классы (9лет) в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений составляет - 610 часов при недельной нагрузке в 2 часа, с учетом исключения 2 часов во время каникул.

Таблица 1.

Учебная нагрузка курса ЛФК

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1 класс	2 часа	66 часов
2 класс	2 часа	68 часов
3 класс	2 часа	68 часов
4 класс	2 часа	68 часов
5 класс	2 часа	68 часов
6 класс	2 часа	68 часов
7 класс	2 часа	68 часов
8 класс	2 часа	68 часов
9 класс	2 часа	68 часов
Итого		610 часов

Итоговое количество часов по классам может варьироваться (+-2 часа). Педагог может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающий затруднения у обучающихся.

4. Содержание коррекционно-развивающего курса

Таблица 2.

Программное содержание в 1-3 классах.

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	Параметры правильной осанки: подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильное дыхание, правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого и правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок	Колено-локовое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т.д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед-назад в положении

	позвоночника	группировки; наклоны головы, туловища вперед-назад в различных И.п.
4	Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.
6	Развитие силы	Отжимание от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы, туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.п. лежа).
7	Развитие координации движений	Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движением рук, с положение рук в разных И.п. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.
8	Профилактика плоскостопия.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.

		Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); поднимание и опускание на носках.
9	Упражнения для расслабления мышц	Упражнения в И.п. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляем тяжесть и тепло в мышцах.
10	Проведение контрольных мероприятий	Медицинский контроль по плану. Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.
11	Задания на дом	Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

Таблица 3.

Программное содержание в 4-5 классах.

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести,

		книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на средней жесткой постели, правильно сидеть, чаще менять позы), терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание), технику безопасности на занятиях ЛФК
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	Колено-локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т.д. в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.п. висы на гимнастической стенке.
4	Обучение правильному дыханию. Укрепление диафрагмы	Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемешивая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.
5	Развитие выносливости	Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5-2 минут.
6	Развитие силы	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки.
7	Развитие	Новые упражнения и их комбинации:

	координации движений	комплекс упражнений с гимнастической палкой.
8	Профилактика плоскостопия	Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.
9	Упражнение для расслабления мышц	Произвольное расслабление мышц – релаксация. Упражнения для расслабления мышц, представить тело вялым, тяжелым, теплым лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.
10	Проведение контрольных мероприятий	Медицинский контроль – по плану. Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение обучения.
11	Задание на дом	Ежедневное выполнение 4-8 упражнений по выбору педагога и под контролем родителей.

Таблица 3.

Программное содержание в 6-7 классах.

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	Соблюдение режима дня и ортопедического режима главное условие правильного

		<p>физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность), значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания. Знать правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре, понятие о правильной осанке, название снарядов, терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).</p>
2	<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки</p>	<p>Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.)</p>
3	<p>Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника</p>	<p>Комплексы упражнений у гимнастической стенки, с гимнастической палкой.</p>
4	<p>Обучение правильному</p>	<p>Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением</p>

	дыханию. Укрепление диафрагмы	режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.
5	Развитие выносливости	Ритмическая гимнастика, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.
6	Развитие силы	Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде, «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке, отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней, упражнение сесть –лечь, руки за головой.
7	Развитие координации движений	Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживание живота, шеи, постукивание кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой

		крупных мышц конечностей.
8	Профилактика плоскостопия	Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.
9	Упражнение для расслабления мышц	Совершенствование ранее изученных упражнений.
10	Проведение контрольных мероприятий	Медицинский контроль. Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение обучения.
11	Задание на дом	Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

Таблица 5.

Программное содержание в 8-9 классах.

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.
2	Упражнения для	Контроль осанки товарищей и самоконтроль

	формирования и закрепления навыка правильной осанки	всеми изученными способами.
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера (тачка); передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленках с опорой руками на пол.
4	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствия, совершенствование ранее изученных упражнений.
5	Развитие силы	Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.
6	Массаж мышц спины	Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.
7	Упражнения для	Простые танцевальные движения под

	расслабления мышц и укрепления нервной системы.	музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмическую музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. Совершенствование ранее изученных упражнений.
8	Аутогенная тренировка	Расслабления мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна, «Небо», «Источник» и т.д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т.д.; создание психологической установки на выздоровление.
9	Проведение контрольных мероприятий	Медицинский контроль – по плану. Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение года.
10	Задание на дом	Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

5. Тематическое планирование

Таблица 6.

Тематическое планирование коррекционно-развивающего курса

«Лечебная физическая культура»

№ п/п	Раздел учебной программы	Количество часов по классам									Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Основы знаний и умений	В процессе занятий									
2	Формирование правильной осанки	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
3	Развитие гибкости	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
4	Дыхательные упражнения	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
5	Развитие выносливости	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
6	Развитие силы	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
7	Развития координации движений	10	12	12	12	12	12	12	12	12	106
8	Аутогенная тренировка	-	-	-	-	-	-	-	8	8	16
9	Профилактика плоскостопия	8	8	8	8	8	8	8	-	-	56
10	Расслабление мышц	8	8	8	8	8	-	-	-	-	40
11	Элементы самомассажа	-	-	-	-	-	8	8	8	8	32

12	Проведение контрольных мероприятий	В рамках занятий									
13	Задания на дом	По выбору учителя лфк									
	Итого:	66	68	68	68	68	68	68	68	68	610

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Материально-техническое обеспечение:

- Гимнастическая стенка;
- Коврики для всех детей;
- Мат;
- Мячи;
- Массажный коврик;
- Массажеры для стоп;
- Гимнастические палки на каждого ребенка;
- Музыкальное сопровождение;
- Резинки для занятий.

2. Учебно-методическое пособие:

- Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхин Г.П., Захарова Н.А. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019 – 81 с.

- Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н.И. Шлык., И.И. Шумихина, А.П. Жужгов; отв. Ред. Н. И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014 – 168 с.

- Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.

7. Контрольно-оценочные средства

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, визуальный осмотр, проведение поструральных тестов, а также медицинский осмотр.

При педагогическом наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале. Динамику развития физических качеств, учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т.к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления может определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки – 1 раз в год.

8. Список литературы

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений»

3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт-Петербург, 2005
4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995
8. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», №6, 1991