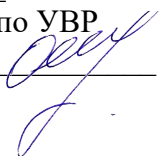


МКОУ "Турманская СОШ"

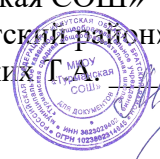
СОГЛАСОВАНО

Заседание МС  
МКОУ «Турманская СОШ»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Зам. Директора по УВР  
Онищук С.В. \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № \_\_\_\_\_  
от « » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Директор МКОУ  
«Турманская СОШ»  
МО «Братский район»  
Московский Т.А. \_\_\_\_\_



**Адаптированная рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Лечебная физическая культура»  
для обучающихся 9 классов  
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) вариант I**

**Направление деятельности: «Спортивно-оздоровительное»**

Разработал:  
Ширшов Андрей Юрьевич  
учитель физической культуры

п. Турма

2023/2024 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» для учащихся 9 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Турманская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО.

## **Результаты освоения курса**

### **Обучающиеся будут знать:**

- правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка.
- Что такое правильная осанка.
- Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.
- Правила приема воздушных и солнечных ванн.
- Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.
- Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях
- Прирост показателей развития основных физических качеств.
- Показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

### **Обучающиеся будут уметь:**

- Выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях.
- Играть в подвижные игры.
- Ходить на лыжах ступающим шагом.
- Спускаться и подниматься на небольшие склоны.
- Демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, ходьбу на лыжах ступающим шагом, спуски и подъемы на небольших склонах, подвижные игры.

## **Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности**

**Основными формами являются:** теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

- Словесно-практическая – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.
- Имитация – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.
- Стимулирования интереса: игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.
- Поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

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

**Курс «Лечебная физическая культура» делится на три периода:** вводный, основной и заключительный.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

#### 1 период – вводный:

##### Задачи:

- Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
- Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
- Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

#### 2 период – основной:

##### Задачи:

- Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
- Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
- Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

#### 3 период – заключительный:

##### Задачи:

- Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
- Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
- Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
- Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

## **Содержание учебного предмета**

### **1. Основы знаний по ЛФК**

Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК. Строевые упражнения. Тестирование. Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке, подтягивание.

### **2. Формирование правильной осанки.**

- Понятие правильная осанка. Проверка у стены осанки, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки.

- Упражнения для формирования у стены осанки, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки.

- Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, с игры формированием правильной осанки.

### **3. Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление спины мышц.**

- Укрепления спины мышц путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.

- Укрепления спины мышц путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог.

- Связь Лечебной физической культуры с профессией инструктора ЛФК.

### **4. Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.**

- Комплекс упражнений путем поворота туловища и его наклона в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.

- Комплекс упражнений для укрепления спины-упражнения мышц - рак, зайчик, морская звезда, месяц.

### **5. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление поясничной мышц области.**

- Упражнения путем прогиба назад - змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.

### **6. Увеличение подвижности суставов.**

- Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.

### **7. Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика.**

- Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.

- Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик.

### **8. Развитие эластичности мышц туловища.**

- Ползание по мату скамейке и, Упражнения для эластичности мышц позвоночника.

- Упражнения для эластичности мышц туловища.

### **9. Тестирование.**

- Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед.

### **10. Профилактика и коррекция плоскостопия.**

- Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
- Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на тренажерах.
- Упражнения аист, ласточка петушок, Упражнения на тренажерах на координацию упражнений и функций равновесия.

#### **11. Развитие координации движений и функций равновесия.**

- Упражнения аист, ласточка, петушок.

#### **12. Упражнения для расслабления укрепления мышц и нервной системы.**

#### **13. Развитие мелкой моторики.**

- Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание обеими руками резиновых мячей - большим указательным и, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами.

#### **14. Развитие крупной моторики.**

- Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.

#### **15. Контрольное тестирование.**

- Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднимание туловища из положения лежа на полу –руки за головой, подтягивание на гимнастической скамейке

### **Тематическое планирование**

<b>№ уро-ка п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во ча-сов</b>
1.	Основы знаний по ЛФК	1
2.	Формирование правильной осанки.	1
3.	Формирование правильной осанки.	1
4.	Формирование правильной осанки.	1
5.	Формирование правильной осанки.	1
6.	Формирование правильной осанки.	1
7.	Формирование правильной осанки.	1
8.	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление спины мышц.	1
9.	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление спины мышц.	1
10.	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление спины мышц.	1
11.	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление спины мышц.	1
12.	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	1
13.	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	1
14.	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление поясничной мышц области.	1
15.	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление поясничной мышц области.	1
16.	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление поясничной мышц области.	1
17.	Увеличение подвижности суставов.	1
18.	Увеличение подвижности суставов.	1

19.	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	1
20.	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	1
21.	Развитие эластичности мышц туловища.	1
22.	Развитие эластичности мышц туловища.	1
23.	Тестирование	1
24.	Профилактика и коррекция плоскостопия	1
25.	Профилактика и коррекция плоскостопия	1
26.	Профилактика и коррекция плоскостопия	1
27.	Профилактика и коррекция плоскостопия	1
28.	Профилактика и коррекция плоскостопия	1
29.	Развитие координации движений и функций равновесия	1
30.	Развитие координации движений и функций равновесия	1
31.	Упражнения для расслабления укрепления мышц и нервной системы	1
32.	Развитие мелкой моторики	1
33.	Развитие крупной моторики	1
34.	Контрольное тестирование	1
Итого 34 часа		