



**Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа
Тольятти»**

Ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010. Тел. 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: school5i@edu.tgl.ru
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

ПРИНЯТО

На заседании методического объединения
Учителей физической культуры
Протокол № _____
«__» _____ 2022г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБОУ школы-интерната №5 г.о. Тольятти
№ _____ от «__» _____ 2022г
_____ А.П.Стариков
«__» _____ 2022г.

Подписано
цифровой подписью:
ГБОУ Школа-
интернат №5 г.о.
Тольятти.
12:00 +04:00
01.09.2022
Директор: Стариков А.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет/курса - ЛФК для начальных классов

Педагогического работника (Ф.И.О) Зябирова Дамира Абдулхаковича

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области
«Школа – интернат № 5 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

на 2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 с ограниченными возможностями здоровья. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Назначение школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

Занятия ЛФК направлены:

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

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);

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

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

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; специальные упражнения для глаз; упражнения для профилактики зрения.

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

Упражнения для развития мелкой моторики рук

1. Сжимание пальцами теннисного мяча.

2. Круговые движения каждым пальцем по большой амплитуде в одну и другую стороны. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в и.п. (разогнуть пальцы).

3. Руки вперед ладонями вниз. Поднимание ладоней вверх и опускание их вниз.

Игровые упражнения: «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «По ягоде», «Гармошка», «Птичка», «Скачет зайчик», «Где твой пальчик», «Колыбельная», «Балалайка».

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

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

2. И.п. – стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх – вдох, опускание – выдох (повторить 3-4 раза).

3. И.п. – стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад – вдох, возвращение в и.п. – выдох (повторить 3-4 раза).

4. И.п. – стоя, руки опущены; подняться на носки – вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед – выдох (повторить 3-4 раза).

5. И.п. – стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево – попеременно (темп медленный); дыхание произвольное (в каждую сторону по 3 раза).

6. И.п. – стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе; дыхание произвольное (повторить 8-10 раз).

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет раз – выпрямленную левую ногу приподнять и завести за другую, 2 – исх.положение; 3 – то же правую, 4 - исх.положение (повторить 6 раз).

2. И.п. – сидя ноги врозь, руки в стороны. На счет раз – наклон вперед до касания руками пальцев ног, 2 – исх.положение; 3 – то же, 4 - исх.положение (повторить 6 раз).

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. 1 – приподнять таз до положения «полумост», 2 – исх.положение; 3 – то же, 4 - исх.положение (повторить 4-6 раз).

4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. 1 – опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе, 2 – исх.положение; 3 – то же, 4 - исх.положение (повторить 6 раз).

Упражнения для формирования правильной осанки № 3 (на фитболах)

1. Упражнение «Жук». И. п. – стоя на коленях, обхватив мяч руками; 1 – прокатиться вперед, опереться руками в пол, 2 – исх.положение (1 минута).

2. И.п. – лежа спиной на мяче, руки в стороны, ноги согнуты в коленях (3 минуты).

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.

2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.

3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.

4. Ходьба по набивным мячам.

5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.

6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.

8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.

9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.

10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.

11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.

12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравиию).

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

(все по 10 секунд)

1. Ходьба на носках, руки вверх.

2. Ходьба на пятках, руки внизу ладонями вперед.

3. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс (мишка косолапый).

4. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс.

5. Ходьба по ребристой рейке и по обручам.

6. Ходьба с мешочком на голове.

7. Упражнение на массажной дорожке (30 секунд).

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Стоя на наружных сводах стоп – подняться на носки и вернуться в исходное положение.

2. Стоя на наружных сводах стопы – полуприсед.

3. Стоя носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в исходное положение.

4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони – сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.

5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой) – подняться на носки, вернуться в исходное положение.

6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу – захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.

8. Поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена положения в быстром темпе.

9. Стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос.

2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»); 2 – медленный выдох через нос.

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох.

4. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох – на 4 («сдунули одуванчик»).

Упражнения для развития координации

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

2. Стоя на пятках – поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки (повторить 8-10 раз).

3. Попеременное сгибание-разгибание в голеностопных суставах левой и правой ноги.

4. Одновременное сгибание-разгибание в голеностопных суставах ног.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону (повторить 8-10 раз).
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо (повторить 8-10 раз).
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов (повторить 6-8 раз).
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх (повторить 6-8 раз).
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки (повторить 6-8 раз).
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо (повторить 8-10 раз). Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо (повторить 8-10 раз). Приземление на ту же ногу.
8. Те же упражнения 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

1. Упражнения для наружных мышц глаза:
 - упражнения для прямых мышц глаза;
 - упражнения для прямых и косых мышц глаза.
2. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы:
 - в домашних условиях;
 - на эрографе;
 - 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.

3. 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 (20 секунд)

1. И.п. – лежа на спине. Движения глаз и рук по тексту: «Мы зажмуримся сейчас, раз откроем правый глаз, два и левый открывается. Оба тут же расслабляются. Шоры на глаза надели и закрыли ставнями, так немного посидели, вдаль в бинокль поглядели, резкость сразу навели, оказались на мели».

Прогнозируемый результат

Дети, занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- что такое правильная осанка;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Должны уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- упражнения с мячом и гимнастической палкой.

Учащиеся II класса должны уметь самостоятельно работать на занятиях ЛФК, совершенствовать технику упражнений с фитболом

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛФК
(С 1 ПО 4 КЛАССЫ)
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п\п	Тема урока	Основная цель урока	Форма проведения	Виды работ	Словарная работа	Кол-во часов	Дата провед	Прим.
1-я четверть								
1	Знакомство со строевыми упражнениями, смыкание и размыкание	Ознакомление с построением в одну шеренгу, учить в шеренге выполнять смыкание и размыкание	Комбинированный урок	Выполнение строевых упражнений, повороты, смыкание и размыкание приставными шагами	Смыкание размыкание	1	04.09	
2	Осмотр осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки	Развитие координации движений, умение ориентироваться в местности.	Комбинированный урок	Общеразвивающие упражнения	Осанка	1	11.09	
3	Разучивание дыхательных упражнений	Учить произвольному дыханию, выполнять упражнения одновременно, под счёт.	Комбинированный урок	Дыхательные упражнения, выполнение комплекса упражнений	Часики	1	18.09	
4	Формирование навыка ходьбы, укрепление мышц туловища и конечностей. Разучивание упражнений «Лови комара», «Дровосек».	Развитие координационных способностей, формирование правильной осанки.	Комбинированный урок	Упражнения для туловища, рук, ног Дыхательные упражнения.	Комар, дровосек	1	25.09	
5	Укрепление опорно - двигательного аппарата. Разучивание дыхательного упражнения «Поиграй на трубе»	Учить произвольному дыханию, развитие чувства равновесия, укрепление мышц конечностей	Комбинированный урок	Ходьба с различными способами	Равновесие	1	02.10	
6	Профилактика	Укрепление мышц	Комбинированный	Ходьба, бег, упражнения	Плоскос	1	09.10	

	плоскостопия. Упражнения для стоп.	конечностей	урок	для ног	топие, ходьба			
7	Разучивание нового комплекса упражнений «Паровоз», «Вертушка».	Знакомство с новыми способами ходьбы, развитие координации движений	Комбинированный урок	Упражнения для ног	Ходьба на носках, на пятках	1	16.10	
8	Разучивание дыхательных упражнений «Листопад», «Сильный ветер»	Развитие чувства равновесия, формирование правильной осанки	Комбинированный урок	Выполнение общеразвивающих упражнений	Листопад, ветер	1	23.10	
9	Общеразвивающие упражнения «Качели», «Достань палку»	Закрепление навыка выполнения изученных упражнений	Комбинированный урок	Выполнение общеразвивающих упражнений	Осанка, туловище	1	30.10	

2-я четверть

1	Разучивание нового комплекса упражнений для Формирования правильной осанки «Паровоз», «Вертушка»	Разучить новый комплекс упражнений: на развитие внимания, зрительной и слуховой памяти	Комбинированный урок	Упражнения для мышц живота и спины	Паровоз, Вертушка		13.11	
2	Выполнение комплекса упражнений для осанки повторение дыхательных упражнений	Продолжить работать над улучшением функции Дыхания, развитие быстроты реакции	Комбинированный урок	Упражнения в равновесии	Ходьба Змейкой направление		20.11	
3	Ходьба. Построение в пары. Общеразвивающие упражнения: наклоны, пригибание туловища	Закрепить умение учащихся ходить разными способами, уметь выполнять разные по координации движения	Комбинированный урок	Ходьба с перестроением в пары, выполнение общеразвивающих упражнений	Перестроение в пары, наклоны		27.11	
4	Закрепление упражнений, навыков ходьбы	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе, выразительно, плавно	Комбинированный урок	Ходьба различными способами, выполнение дыхательных упражнений	Медведь, пчелы		04.12	
5	Разучивание дыхательных Упражнений «Маятник», «Качалка»	Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование правильной осанки	Комбинированный урок	Упражнения для туловища, мышц брюшного пресса	Маятник, качалка		11.12	

6	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Игра «Море».	Развитие координации движений	Комбинированный урок	Упражнения для сохранения равновесия	Море, равновесие		18.12	
7	Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Упражнение «Ёлочка», «Зайчик».	Укрепление мышц конечностей, учить произвольному дыханию.	Комбинированный урок	Упражнения для мышц конечностей	Ёлочка, зайчик.	1	25.12	

3-я четверть

1	Повторение дыхательных упражнений, профилактика плоскостопия.	Улучшение функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп	Комбинированный урок	Дыхательные упражнения	Плоскостопие, стопа		15.01	
2	Укрепление мышечного корсета ног. Упражнение «Зайчик», «Ёлочка».	Развитие координации движений и навыков в ходьбе, укрепление мышц ног.	Комбинированный урок	Упражнения для мышц ног	Ёлочка, мяч		22.01	
3	Укрепление мышц стоп. Разучивание игры «Кто устойчивее».	Тренировка навыков координации движений; воспитание ловкости, быстроты реакций	Комбинированный урок	Упражнения для туловища, конечностей	Устойчивость, ловкость		29.01	
4	Разучивание упражнений «Погреться», «Мельница».	Развитие умения ориентироваться в пространстве.	Комбинированный урок	Общеразвивающие упражнения	Мельница, вверх		05.02	
5	Формирование правильной осанки. Упражнения «Погреться», «Мельница».	Учить держать правильную осанку в движении туловища, головы.	Комбинированный урок	Упражнения для мышц туловища	Греться, осанка		12.02	
6	Разучивание общеразвивающих упражнений с мячом.	Упражнять учащихся в перебрасывании и ловле мяча; учить быстро реагировать на летящий мяч.	Комбинированный урок	Общеразвивающие упражнения с мячом	Мяч, прыжки		26.02	
7	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.	Закрепление умения подбрасывать мяч, ловить двумя руками, согласовать движения рук и ног.	Комбинированный урок	Общеразвивающие упражнения с мячом	Ловля мяча, катание мяча		05.03	

8	Формирование правильной осанки. Разучивание игры «Рыбаки и рыбки».	Укрепление мышц туловища; развитие способности ориентироваться в пространстве	Комбинированный урок	Дыхательные упражнения	Рыбаки, рыбки	1	12.03	
9	Выработка правильной осанки. Игра «Рыбаки и рыбки».	Укрепление позвоночника; развитие умения следить за своей осанкой	Комбинированный урок	Упражнения для мышц туловища	Позвоночник, осанка	1	19.03	
4-я четверть								
1	Профилактика плоскостопия. Разучивание дыхат. упражнений «Заблудился», «Гуси летят»	Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости.	Комбинированный урок	Упражнения для мышц стоп.	Заблудился, гуси летят		02.04	
2	Общее укрепление мышц туловища и конечностей	Закрепить умения выполнять упражнения для дыхания; улучшение функции зрительного и слухового анализаторов	Комбинированный урок	Упражнения для мышц туловища			09.04	
3	Разучивание игры «Скульптор».	Развитие внимания, выдержки	Комбинированный урок	Упражнения для сохранения равновесия	Скульптор равновесие		16.04	
4	Ходьба по плоскости.	Развитие чувства равновесия	Комбинированный урок	Ходьба по плоскости	Плоскость ходьба		23.04	
5	Ходьба с перекатом с пятки па носок.	Учить различать и выполнять различные виды ходьбы	Комбинированный урок	Ходьба различными способами	Ходьба, пятки, носок		30.04	
6	Разучивание игры «Запрещённое движение».	Упражнять учащихся в умении сохранять равновесие при ходьбе, укреплять мышцы стоп	Комбинированный урок	Упражнения для формирования осанки	Запрещённое движение		07.05	
7	Прыжки через скакалку	Укрепление мышц туловища	Комбинированный урок	Прыжки через скакалку	Прыжок скакалка		14.05	
8	Подвижные игры на свежем воздухе.	Повторение ранее изученных игр.	Комбинированный урок	Общеукрепляющие упражнения			21.05	