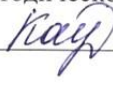


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Буретская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
методического совета

  
\_\_\_\_\_

Каушева Т.В.

Протокол № 8  
от «21» июня 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
  
МБОУ «Буретская СОШ»  
Шалтукина Е.В.  
Приказ № 245  
от «21» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ЛФК (Адаптивная физическая культура)**

**Уровень образования: основное общее**

**Параллель: 5-8 классы**

Составитель:  
Хоменко И. В., учитель  
физической культуры

2023 год

Программа коррекционных занятий по ЛФК (Адаптивная физическая культура) составлена на основании программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» под редакцией Л.Б. Баряевой.

На коррекционные занятия по ЛФК «Адаптивная физическая культура» по учебному плану в 5-8 классах отводится по 34 часа в каждом классе (из расчета 1 час в неделю, 34 учебных недели).

Лечебная физическая культура – научно-практическая медицинская дисциплина, освещающая теоретические основы и методы практического использования средств физической культуры при лечении различных заболеваний.

В коррекционной школе VIII вида ЛФК должна базироваться на патологической анатомии и физиологии в единстве с физической культурой и являться лечебно-педагогическим процессом, решающим присущие ему задачи. ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни.

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика т.к. только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Как показала многолетняя практика, в нашей коррекционной школе VIII вида наиболее эффективны и применяемы корригирующие упражнения, направленные на исправления различных деформаций грудной клетки, позвоночника и стоп. Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких. Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр.

В целом программа по ЛФК условно делится на два периода: подготовительный – 1 четверть и основной 2-3-4- четверти с соблюдением одного из основных дидактических принципов - постепенности, где осуществляется переход от менее к более сложным и трудным упражнениям и играм.

**Цель программы:**

-всестороннее физическое развитие личности; обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами физической культуры, повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами ЛФК.

#### **Задачи:**

- повышение физиологической активности систем организма;
- совершенствование прикладных и жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

#### **На уроках применяются следующие методы обучения:**

- практический метод (разучивание по частям);
- игровой;
- соревновательный;
- метод наглядного восприятия.

#### **Формы обучения:**

- разучивание двигательного действия под контролем учителя;
- совершенствование двигательного действия.

Кроме того, важным средством для воспитания навыков правильной осанки является слово. Слово способствует сознательному отношению к выполнению тех задач, которые должны быть решены на занятиях ЛФК. Профессор А.Н. Крестовников писал: «Словесные указания педагога являются раздражителем более сильным, чем условные и безусловные раздражители, представленные потоком проприорецепторных импульсов от работающих мышц к нервным центрам». Поэтому работа на занятиях не только лечебный, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребенка понятия о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечно-суставное чувство.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Ученики должны знать:

- простейшие правила личной гигиены, режим дня;
- правила поведения во время занятий;
- правила сохранения осанки;
- название спортивного инвентаря, видов спорта.

Ученики должны уметь:

- Выполнять упражнения для различных групп мышц, на координацию движений;
- Владеть основами саморегуляции (напряжение и расслабление);
- Выполнять дыхательную гимнастику для профилактики заболеваний;
- Выполнять упражнения на коррекцию плоскостопия и осанки;
- Игры с элементами коррекции.

## **Содержание программы**

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний)

Статические дыхательные упражнения

Динамические дыхательные упражнения

Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц брюшного пресса, мышц спины, позвоночника, верхнего плечевого пояса

Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию грудной клетки и позвоночника

Упражнения на расслабление, вытяжение

Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения	1
2	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	1
3	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	1
4	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса стоя. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	1
5	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения	1
6	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения	1
7	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1
8	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1
9	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	1
10	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	1
11	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
12	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
13	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
14	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
15	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1
16	Специальные упражнения на тренажерах. Дыхательные	1

	упражнения. Коррекционные упражнения.	
17	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
18	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
19	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1
20	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1
21	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Беседа о роли правильного дыхания.	1
22	Лазание и висы на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Подвижная игра с удержанием осанки «Гуси-лебеди»	1
23	Ходьба с различным положением рук, перестроение в колонну. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Игра с лазанием «Перелет птиц». Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	1
24	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава	1
25	Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения.	1
26	Пролезание на четвереньках между воротиками, обручами. Упражнения на дыхание.	1
27	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
28	Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия	1
29	Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия	1
30	Специальные упражнения со средним мячом лежа на животе, спине, упражнение на формирование правильной осанки.	1
31	Специальные упражнения с гимнастической палкой стоя. Дыхательные упражнения.	1
32	Дыхательные упражнения.	1
33	Дыхательные упражнения.	1
34	Дыхательные упражнения.	1

### 6 класс

№ п/п	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения	1
2	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование	1

	правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	
3	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	1
4	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса стоя. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	1
5	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагиванию через предметы, коррекционные упражнения	1
6	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагиванию через предметы, коррекционные упражнения	1
7	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1
8	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1
9	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	1
10	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	1
11	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
12	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
13	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
14	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
15	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1
16	Специальные упражнения на тренажерах. Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1
17	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
18	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
19	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1
20	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1
21	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Беседа о роли правильного дыхания.	1
22	Лазание и висы на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Подвижная игра с удержанием осанки «Гуси-лебеди»	1
23	Ходьба с различным положением рук, перестроение в колонну. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Игра с лазанием «Перелет птиц». Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	1
24	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Упражнения на	1

	развитие гибкости плечевого сустава	
25	Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения.	1
26	Пролезание на четвереньках между воротниками, обручами. Упражнения на дыхание.	1
27	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
28	Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия	1
29	Специальные упражнения на мячах-фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия	1
30	Специальные упражнения со средним мячом лежа на животе, спине, упражнение на формирование правильной осанки.	1
31	Специальные упражнения с гимнастической палкой стоя. Дыхательные упражнения.	1
32	Дыхательные упражнения.	1
33	Дыхательные упражнения.	1
34	Дыхательные упражнения.	1

**Тематическое планирование  
7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Часы учебного времени</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения	1
2	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	1
3	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	1
4	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса стоя. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	1
5	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения	1
6	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения	1
7	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1
8	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1
9	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	1
10	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе.	1

	Коррекционные упражнения.	
11	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
12	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
13	Комплекс упражнений «Мы –физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
14	Комплекс упражнений «Мы –физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
15	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1
16	Специальные упражнения на тренажерах. Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1
17	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
18	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
19	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1
20	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1
21	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Беседа о роли правильного дыхания.	1
22	Лазание и висы на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Подвижная игра с удержанием осанки «Гуси-лебеди»	1
23	Ходьба с различным положением рук, перестроение в колонну. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Игра с лазанием «Перелет птиц». Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	1
24	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава	1
25	Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения.	1
26	Пролезание на четвереньках между воротниками, обручами. Упражнения на дыхание.	1
27	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
28	Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия	1
29	Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия	1
30	Специальные упражнения со средним мячом лежа на животе, спине, упражнение на формирование правильной осанки.	1
31	Специальные упражнения с гимнастической палкой стоя. Дыхательные упражнения.	1
32	Дыхательные упражнения.	1
33	Дыхательные упражнения.	1



34	Дыхательные упражнения.	1
----	-------------------------	---

**Тематическое планирование  
8 класс**

<b>№ п\п</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Часы учебного времени</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения	1
2	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	1
3	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	1
4	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса стоя. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	1
5	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения	1
6	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения	1
7	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1
8	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1
9	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	1
10	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	1
11	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
12	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
13	Комплекс упражнений «Мы –физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
14	Комплекс упражнений «Мы –физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1
15	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1
16	Специальные упражнения на тренажерах. Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1
17	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
18	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1
19	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1

20	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1
21	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Беседа о роли правильного дыхания.	1
22	Лазание и висы на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Подвижная игра с удержанием осанки «Гуси-лебеди»	1
23	Ходьба с различным положением рук, перестроение в колонну. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Игра с лазанием «Перелет птиц». Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	1
24	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава	1
25	Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения.	1
26	Пролезание на четвереньках между воротиками, обручами. Упражнения на дыхание.	1
27	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1
28	Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия	1
29	Специальные упражнения на мячах -фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия	1
30	Специальные упражнения со средним мячом лежа на животе, спине, упражнение на формирование правильной осанки.	1
31	Специальные упражнения с гимнастической палкой стоя. Дыхательные упражнения.	1
32	Дыхательные упражнения.	1
33	Дыхательные упражнения.	1
34	Дыхательные упражнения.	1