

частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 29 среднего общего образования ОАО «РЖД»

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по УР

 Ю.Ю.Тищенко

«28» 08 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы-

интерната № 29

Р.В.Фондарчук

«28» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПО ВЫБОРУ
«Лечебной физической культуре»
на 2021-2022 учебный год

учитель

ПИКУЛА Л.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для 1-11 классов составлена на основе следующих документов:

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования утвержденного приказом Минобразования РФ 05.03.2004 г. № 1089;

- Письмо Министерства РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий лечебной физкультурой»;

- Авторской программы Л.Н. Коданева по физической культуре для обучающихся v-ix классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»;

- Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Целью создания в нашем общеобразовательном учреждении СМГ (специальных медицинских групп) мы ставим: содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышение физической работоспособности, укрепление связочного аппарата, повышение активности органов и систем, ослабленных болезнью; повышение физической и умственной работоспособности; освоение двигательных умений и навыков, предусмотренных данной программой.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: **подгруппу "А"** (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и **подгруппу "Б"** (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма (по типу реакции кардио -респираторной системы на дозированную физическую нагрузку)

и уровня физической подготовленности обучающегося. Заключение составляют специалисты, участвующие в проведении профилактических врачебных осмотров, в котором даются рекомендации по физическим нагрузкам и обязательно указывается медицинская группа для занятий по физической культуре.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю из инвариантной части учебного плана. Занятия для детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится инструктором по физической культуре одновременно с занятиями для детей основной группы, в специально оборудованном кабинете.

Изменение медицинской группы для занятий физической культурой устанавливается врачом-педиатром на основании особенностей динамики показателей состояния здоровья, функциональных возможностей организма и ФП, в течение учебного переход в основную и подготовительную группу не практикуется.

Задачи физкультуры для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепления здоровья
- укрепление связочного суставного аппарата
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы
- способствовать правильному функционированию внутренних органов
- увеличение жизненной емкости легких
- совершенствование деятельности ЦНС

Образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость)
- привитие навыков гигиены

- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий, о значении и технике физических упражнений, методики их проведения
- знания об анатомии человека, общественной жизни

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: скромность, организованность, дисциплинированность
- формирование нравственных качеств (честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка)
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований.

Теоретические сведения даются, комплексы упражнений составляются согласно противопоказаниям и ограничениям, а также рекомендациям по тому или иному заболеванию.

Таблица

| Заболевания | Противопоказания и ограничения | Рекомендации |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление) | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| легких, бронхиальная астма и др.) | | выхода |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела | При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения) |
| Нарушения нервной системы | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения |
| Органы зрения | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз |
| Хронические заболевания желудочно- кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки | |

На каждом занятии обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изучают теоретический материал («теоретические сведения») и выполняют комплексы упражнений, рекомендованные при их заболевании («практический раздел»).

**Тематическое планирование раздела «Теоретические сведения»
2021 -2022 учебный год**

| № | Наименование раздела | Дата |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. | Правила безопасности на занятиях ЛФК. Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей | сентябрь |
| 2. | Определение частоты сердечных сокращений . Рациональный режим двигательной активности. | сентябрь |
| 3. | Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания. | октябрь |
| 4. | Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания. | октябрь |
| 5. | Опорно двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья. | ноябрь |
| 6. | Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. | декабрь |
| 7. | Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой. .Как сформировать правильную осанку. | январь |
| 8. | Что значит рациональный режим питания. Органы пищеварения. | февраль |
| 9. | Органы зрения .Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью. | март |
| 10. | Значение физической культуры в жизни современного человека | апрель |
| 11. | Оказание первой помощи при укусах насекомых, отравлениях, ожогах, солнечном, тепловом ударах | май |

Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей, регистрируемых в начале и в конце учебного года, с целью внесения корректировки при установлении неблагоприятных изменений в состоянии организма детей.

Тесты

для выявления изменений функционального состояния организма

1. Проба Мартине
2. Спирометрия
3. «Цапля»
4. Поднимание ног в положении лежа
5. «Лодочка»
6. «Складка»

Основной акцент в **оценивании учебных достижений** по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания. Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения учебного предмета «лечебная физкультура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития:

Объяснять

- роль и значение занятиями лечебной физкультурой в укреплении здоровья человека; профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни

Знать

- о влиянии упражнений на организм, их назначении
- о правилах питания и закаливания
- осознанно выполнять комплексы специальных упражнений (по заболеванию)
- уметь выполнять простейшие приемы самомассажа

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями оздоровительной, корригирующей направленности
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой
- приемы оказания первой помощи при травмах, ушибах, отравлениях, солнечных ударах.

Список литературы для учителя

1. Примерная программа начального, основного общего образования, среднего полного образования. Примерная программа по физической культуре для основного общего образования- М.: Министерство образования науки РФ, 2009. - <http://www.ed.gov.ru/edusupp/metobesp/component/9063/>.

2. Мамедов К.Р., Физкультура для учащихся специальных медицинских групп. 1-11 классы. Волгоград; Учитель, 2008 г.

3. Миненко П.П., Особенности методики проведения занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2001г.

4. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». – М.: НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, 2012.

4. Ермакова М.В., Меделян Е.В., Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в современной школе. -

Обеспеченность спортивным инвентарем

- гимнастические коврики; - гимнастические мячи; - гимнастические палки;
- велотренажер; - силовые тренажеры; - массажёр.

Комплекс упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

1. И.п. – основная стойка. Ноги вместе, руки опущены.
На вдохе правую руку вперед – вверх;
На выдохе руку опустить. Темп средний. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.
Подняться на носки руки отвести назад, выпятить стенку живота - вдох,
опуститься на ступни, свести локти вперед, втянуть стенку живота – выдох.
Повторить 4 – 6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях и опираются на них.
Одновременно согнуть пальцы рук и ног, затем выпрямить.
Повторить 6-7 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
4. И.п. – то же, руки вдоль туловища. Скользить ладонями вдоль туловища
вверх к подмышечным впадинам – вдох, вернуться в исходное положение –
выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.
5. И.п.- то же, руки согнуты в локтях и опираются на них. Одновременно
выполнить движение кистями рук и стопами ног на себя, затем от себя.
Повторить 5-7 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
6. Диафрагмальное дыхание. Повторить 4 раза.
7. И.п. – лежа на животе. Передвигать ноги попеременно на пол ступни на 6-8
счетов к себе, доводя сгибание в коленных и тазобедренных суставах до
прямого угла, и так же на 6-8 четов от себя. Повторить 6 раз. Темп
медленный. Дыхание свободное.
8. И.п. – то же. Согнуть ноги в коленных суставах и поставить стопы к
ягодицам, руки на поясе. Положить колени вправо рука перед собой влево,
то же в другую сторону. Повторить 6-7 раз. Темп медленный.
9. И.п. – то же. « Велосипед». 3 подхода по 10 раз. Темп средний. Дыхание
произвольное.
- 10.И.п. - лежа на боку « Маятник». 12 раз. То же на другом боку. Дыхание
произвольное.
11. И.п. – упор, стоя на коленях. Попеременное поднятие руки вверх с
одновременным поднятием противоположной ноги вверх. 6 раз. Дыхание
произвольное.
- 12.И.п. – то же. Голова вперед вверх, прогнулись в пояснице – вдох, спина
круглая – выдох. 6 раз.
Упражнения на релаксацию.

Комплекс упражнений при заболевании органов дыхания

1. И.п. – стоя. Медленное поднятие рук через стороны вверх – вдох,
2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед. Отведение локтей назад- вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произношением звука «оо-оо-оо» .
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены в замок, руки опущены. Руки вверх – вдох, наклон кисти рук пронести между коленей – выдох с произношением звуков «у-ух-х».
4. И.п.- стоя, левая рука на груди правая на животе .
Грудное дыхание. 5 раз
Брюшное дыхание. 5 раз
Смешанное дыхание. 5 раз
Вдох через нос шумный продолжительный выдох через рот.
5. И.п.- стоя, руки вдоль туловища. Руки вверх, прогнуться – вдох.
Обхватить руками грудь продолжительный выдох.
6. И.п.- лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. 5 раз
7. И.п.- лежа на спине. Руки согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях, правая нога на колене. Попеременное расслабление рук и ног. 7 раз.
8. И.п.- лежа на спине. В исходном положении – вдох, подтягивая колено к груди – выдох. 6- 8 раз.
9. И.п.- лежа на спине. После глубокого вдоха, на выдохе поочередно осуществлять круговые движения ногой в тазобедренном суставе. Подъем ноги 45 градусов. 12 раз.
- 10.И.п.- лежа на боку. В исходном положении - вдох, подтягивая колено к груди продолжительный - выдох 8раз.
- 11.И.п.- Упор, стоя на коленях. Голова вперед вверх, прогнуться в пояснице – вдох, спина круглая – выдох на грудь. 6 раз.

Комплекс упражнений при лечении нарушения осанки

1. И.п. – лежа на спине. Сгибание, разгибание стоп 12 раз.
Круговое движение стоп, поочередно в каждую сторону 12 раз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища.
На счет 1-2 опираясь на затылок, руки, ягодицы, прогнуться, вдох.
И.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища
На счет 1-2 опираясь на спину оторвать таз от пола – вдох.
И.п. – выдох. Повторить 10 раз.
4. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.
И.п.- вдох. Приподнять плечи вперед, подтянуть левую ногу к груди –
выдох. То же с другой ноги. Повторить 8 раз.
5. И.п. – лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову.
И.п. – вдох. Наклон вперед правым локтем коснуться левого колена –
вдох. То же с другой руки. Повторить до появления чувства усталости.
6. И.п. - лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях.
И.п. - вдох. Оторвать плечи, касаясь поясницей пола, наклон влево –
выдох. То же в другую сторону. Повторить 7 раз.
7. И.п. - лежа на правом боку, левая нога заведена за правую ногу,
выполняем махи левой ногой, на счет 10, три подхода. Дыхание произвольное.
8. И.п.- лежа на животе, руки у подбородка.
И.п. - вдох. Подтянуть левое колено к левому локтю, выдох.
То же в другую сторону. Повторить 10 раз.
9. И.п. – лежа на животе руки за голову.
И.п. - вдох, на счет 5 – пружинящие наклоны назад, прогибаясь в пояснице.
Повторить 5 раз.
10. И.п.- лежа на животе, руки в стороны, ноги врозь. На счет 1-3 пружинящие
движения руками назад, вверх. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное.
11. И.п. лежа на животе, руки перед собой удерживают гимнастическую палку.
На счет 1-2 пружинящие движения назад, 3- задержать палку вверху,
4- И.п. расслабиться, выдох. Повторить 6-8 раз.
12. И.п. – упор, стоя на коленях. Прогнуться в пояснице вдох, спина круглая,
выдох. Повторить 8 раз.
13. И.п. лежа на животе, вытяжение позвоночника. Диафрагмальное дыхание.

Комплекс основных упражнений ЛФК для улучшения зрения

1. Горизонтальное движение глаз: направо – налево.
2. Движение глазными яблоками: вертикально вверх – вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движения глазами по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко « соединятся ».
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз « на расстояние ». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь; ветку, дерева растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.