

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Лицей № 9»

Рабочая программа

Наименование курса **основы ЛФК**

Класс (ы) **8мед**

Срок реализации программы, учебные годы, количество часов по учебному плану:

Учебные годы	Количество часов в год/ в неделю	
	8 классы	9 классы
2025-2026 уч.г.	34/1	
2026-2027 уч.г.	34/1	34/1
2027-2028 уч.г.		34/1

Программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта ООО, Основной образовательной программы МАОУ «Лицей № 9» ООО

(Стандарт. Название, автор, год издания примерной программы, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил (и) _____ / Габоян А.М.
подпись расшифровка подписи

Новосибирск, 2025

Пояснительная записка

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье.

Рабочая программа по лечебной физкультуре разработана для обучающихся 8е класса.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности и физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, координации, внимания, правильного дыхания, профилактики плоскостопия, осанки и подвижные игры.

Цель программы: Цели освоения дисциплины ознакомление обучающихся с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, другими методами восстановительной терапии, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

Планируемые результаты освоения курса

Планируемые личностные результаты освоения курса

1. Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение:

- ✓ осознавать современное многообразие типов мировоззрения, общественных, религиозных, атеистических, культурных традиций, которые определяют разные объяснения происходящего в мире;
- ✓ с учетом этого многообразия постепенно вырабатывать свои собственные ответы на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт;
- ✓ учиться признавать противоречивость и незавершенность своих взглядов на мир, возможность их изменения.

2. Учиться использовать свои взгляды на мир для объяснения различных ситуаций, решения возникающих проблем и извлечения жизненных уроков.

3. Осознавать свои интересы, находить и изучать в учебниках по разным предметам материал (из максимума), имеющий отношение к своим интересам.

4. Использовать свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии и соответствующего профильного образования.

5. Приобретать опыт участия в делах, приносящих пользу людям.

6. Использовать экологическое мышление для выбора стратегии собственного поведения в качестве одной из ценностных установок.

Планируемые метапредметные результаты освоения курса

Регулятивные УУД:

1. Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.

2. Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

3. Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).

4. Подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель.

5. Работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер).

Познавательные УУД:

1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия:

- ✓ давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;
- ✓ осуществлять логическую операцию установления родо-видовых отношений;
- ✓ обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом.

2. Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

3. Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

4. Представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков.

5. Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата.

6. Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания.

Коммуникативные УУД:

1. Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

2. В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

3. Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

4. Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

5. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Планируемые предметные результаты освоения курса

Обучающийся научится:

- ✓ понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- ✓ называть основные способы передвижений человека;
- ✓ рассказывать о правильной осанке;
- ✓ выполнять упражнения для глаз;
- ✓ выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- ✓ выполнять основные гимнастические упражнения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- ✓ определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- ✓ самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- ✓ выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

Содержание курса, 8 класс, 34 часа, 1 час в неделю

Предмет и задачи курса

Введение в теорию ЛФК. Основные понятия и определения. История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК. Основные механизмы действия физических упражнений. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК. Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки виды, оценка. Вводный, основной и заключительный периоды ЛФК основные характеристики.

ЛФК в специальных медицинских группах

Показания для занятий физкультурой в специальной группе. Организация ЛФК в специальной группе в школе. Виды и формы занятий ЛФК в специальной группе. Анатомо-физиологические особенности детского возраста. Основные группы заболеваний детского возраста. Показания к проведению ЛФК у детей. ЛФК как метод профилактики заболеваний у детей.

ЛФК в травматологии и ортопедии

Понятие о травме. ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах. Виды переломов, основные признаки переломов. Классификация периодов ЛФК при переломах. Плечевой пояс и верхние конечности, анатомо-физиологическая характеристика. ЛФК при повреждениях ключицы. ЛФК при повреждениях плеча и предплечья. ЛФК при переломах кисти. Скелет таза и органы малого таза, анатомо-физиологическая характеристика. Классификация переломов костей таза. ЛФК при переломах костей таза. Скелет нижних конечностей, анатомо-физиологическая характеристика. ЛФК при переломах бедренных костей. ЛФК при переломах костей голени. ЛФК при повреждениях костей стопы. Краткая

анатомо-физиологическая характеристика позвоночного столба. Основные характеристики периодов ЛФК при переломах позвоночника. Задачи ЛФК при компрессионных переломах позвоночника. Ориентировочная схема занятия ЛФК при переломах позвоночника. Краткая анатомо-физиологическая характеристика суставно-связочного аппарата, виды суставов. Классификация повреждений суставов. ЛФК при заболеваниях суставов (артритах, артрозах). ЛФК при травмах коленного сустава. ЛФК при травмах голеностопного сустава. Причины развития дефектов осанки и сколиоза. ЛФК при дефектах осанки. ЛФК при сколиозах. Ориентировочная схема занятия ЛФК при сколиозах. Причины развития плоскостопия, классификация патологических стоп. ЛФК при плоскостопии. Ориентировочная схема занятия ЛФК при плоскостопии.

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и заболеваниях органов дыхания

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и заболеваниях органов дыхания. Краткая анатомо-физиологическая характеристика сердечно-сосудистой системы. Показания к ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы воздействия ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК при инфаркте миокарда. Инфаркт миокарда: патогенез, классификация по локализации и стадиям течения болезни. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда. Щадящий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде. ЛФК при гипертонической болезни. Артериальная гипертензия: классификация, причины развития. Стадии гипертонической болезни. Задачи ЛФК при гипертонической болезни. Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов дыхания. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК при бронхиальной астме. Определение, этиология и патогенез бронхиальной астмы. Методики ЛФК при бронхиальной астме. Механизмы развития хронической дыхательной недостаточности, роль ЛФК в профилактике ее развития. ЛФК при пневмонии. Методики ЛФК при пневмонии. Методики ЛФК при плеврите. Профилактика спаечной болезни.

ЛФК при заболеваниях органов пищеварения

ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. ЛФК при язвенной болезни. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Влияние дыхательных упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. ЛФК при болезнях желчевыводящей системы. Классификация заболеваний желчевыводящей системы. Методики ЛФК при холецистите. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта. ЛФК в послеоперационном периоде, задачи, методы.

Практика

Содержание курса, 9 класс, 34 часа, 1 час в неделю

Лечебная физическая культура (теоретические знания).

Занятия лечебной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Общие упражнения.

Строевые упражнения. Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные движения. Повторение ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. Элементы танца. Дыхательные упражнения. Упражнения для подвижности глаз.

Лечебно-корректирующие упражнения.

Дыхательные упражнения.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

Упражнения для формирования мышц стопы.

Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.

Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.

Упражнения для совершенствования зрительных функций.

Повышение функциональных возможностей организма.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения для развития моторики рук.

Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Упражнения на лечебных тренажерах.

Упражнения на степпере.

Упражнения на велотренажере.

Упражнения на беговой дорожке и других.

Тематический планирование, 8 класс, 34 часов, 1 час в неделю

№ п/п	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЦОР
1	Введение в теорию ЛФК	1	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://m.edsoo.ru/863e600a
2	История развития ЛФК.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
3	Обязанности инструктора ЛФК.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
4	Принципы применения физических упражнений в ЛФК.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
5	Показания для занятий физкультурой в специальной группе.	1	дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://m.edsoo.ru/863e600a
6	Виды и формы занятий ЛФК в специальной группе.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
7	Анатомо-физиологические особенности детского возраста.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
8	Основные группы заболеваний детского возраста.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
9	Показания к проведению ЛФК у детей.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a

10	ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах.	1	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе соблюдать правила гигиены осваивать основные приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при различных травмах для сохранения физического здоровья соблюдать правила безопасного поведения	https://m.edsoo.ru/863e600a
11	Классификация периодов ЛФК при переломах.			https://m.edsoo.ru/863e600a
12	Краткая анатомо-физиологическая характеристика суставно-связочного аппарата, виды суставов.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
13	Причины развития дефектов осанки и сколиоза.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
14	Ориентировочная схема занятия ЛФК при плоскостопии.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
15	Краткая анатомо-физиологическая характеристика сердечно-сосудистой системы.	1	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе соблюдать правила гигиены осваивать основные приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при различных травмах для сохранения физического здоровья соблюдать правила безопасного поведения	https://m.edsoo.ru/863e600a
16	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
17	Краткая анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
18	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
19	Задачи ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
20	Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения.	1	соблюдать правила гигиены осваивать основные приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при различных травмах для сохранения физического здоровья	https://m.edsoo.ru/863e600a
21	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
22	Задачи ЛФК при заболеваниях органов	1		https://m.edsoo.ru/863e600a

	пищеварения.		соблюдать правила безопасного поведения	
23	Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
24	ЛФК при язвенной болезни.	1		https://m.edsoo.ru/863e600a
25- 34	Практика	10		https://m.edsoo.ru/863e600a

Тематический планирование, 9 класс, 34 часов, 1 час в неделю

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы	ЦОР
1-5	Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.	5	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://m.edsoo.ru/863e600a
6-9	Формирование и укрепление мышечного корсета.	4		https://m.edsoo.ru/863e600a
10- 13	Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.	4	соблюдать правила гигиены осваивать основные приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при различных травмах для сохранения физического здоровья соблюдать правила безопасного поведения	https://m.edsoo.ru/863e600a
14- 16	Профилактика и коррекция плоскостопия.	3		https://m.edsoo.ru/863e600a
17- 19	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.	3	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций	https://m.edsoo.ru/863e600a
20- 22	Коррекция и развитие сенсорной системы	3		https://m.edsoo.ru/863e600a
23- 26	Развитие точности движений, пространственной ориентировки.	4		https://m.edsoo.ru/863e600a
27-	Развитие координации	3		https://m.edsoo.ru/863e600a

29	движений (согласованности макро - и микро-моторики).		для обсуждения в классе	
30-31	Коррекция зрения.	2	соблюдать правила гигиены осваивать основные	https://m.edsoo.ru/863e600a
32-34	Практика	3	приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при различных травмах для сохранения физического здоровья соблюдать правила безопасного поведения	https://m.edsoo.ru/863e600a