

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ШУМЕРЛИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принята на заседании педагогического
совета
«30» августа 2024 года
Протокол №1

«Утверждаю»

Директор БОУ «Шумерлинская
общеобразовательная школа-интернат для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья» Минобразования
Чувашии



/Бирун Л.В./

Приказ от 30.08.2024 г. №199-ос

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО-4 КЛАССОВ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД**

Автор-составитель:
Китаева Татьяна Геннадьевна
учитель

г.Шумерля
2024

Рекомендована методическим объединением
учителей-предметников
Протокол №1 от 30.08.2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора
 Н.Н.Забродина

Адаптированная программа реализуется в БОУ «Шумерлинская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «лечебная физическая культура».	3-11
1.1.	Пояснительная записка (общая характеристика).	3-7
1.2.	Цель и задачи.	7-8
1.3.	Содержание программы (учебный план. Учебный тематический план).	8-10
1.4.	Планируемые результаты.	10-11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «лечебная физическая культура».	11-18
2.1.	Календарный учебный график.	11-14
2.2.	Условия реализации программы.	14
2.3.	Формы контроля (аттестации).	15
2.4.	Оценочные материалы.	15-17
2.5.	Методическое обеспечение.	18
3.	Список литературы.	19

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности «лечебная физическая культура»

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика) адаптированной дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности «лечебная физическая культура»

Адаптированная дополнительная программа «лечебная физическая культура» разработана в соответствии с:

➤ Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

➤ Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1599).

Предмет изучения лечебной физкультуры - это, прежде всего физическая активность - одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. ЛФК рассматривается как естественно- биологическая потребность, физическая активность, регламентируемая в соответствии с медицинскими показателями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека. В основе ее теоретических позиций лежат данные анатомии, физиологии, гигиены, биохимии, педагогики, теории и методики физического воспитания, а также клинические знания, научно обоснованные методы применения физических упражнений к различным заболеваниям. Одной из самых характерных особенностей данного метода является применение к учащимся физических упражнений в условиях активного и сознательного участия в лечебном процессе. Во время занятий учащийся должен активно воспринимать показ упражнений и сопутствующие объяснения. Возникающие представления о характере упражнения позволят ему сознательно реализовать и координировать свои движения. Это сознательное и волевое участие в сложном процессе поможет усилить восстановление функций, нарушенных болезнью или травмой. Функция движения, используемая активно в лечебной физкультуре, является стимулятором процессов роста, развития и формирования организма. ЛФК не имеет противопоказаний к своему применению, начиная с первых дней своего рождения и до глубокой старости. Движения человека можно использовать в целях стимуляции и развития его функциональных возможностей. Педагогической целесообразностью ЛФК является метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности, предупреждения последствий патологического процесса. ЛФК тесно связана с лечебно-воспитательным процессом, она воспитывает у учащихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические требования, предусматривает участие ребенка в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, воспитывает правильное отношение учащихся к закаливанию естественными факторами природы, воспитывает трудолюбие и правильное поведение в обществе.

Направленность дополнительной программы:

Физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Занятия в группах ЛФК - это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Целями лечебной физкультуры являются формирование у детей правильной осанки, укрепление мышц спины, живота, развитие гибкости, создание мышечного корсета; увеличение подвижности позвоночника, устранение или уменьшение его искривления, укрепления мышц и обеспечение нормального наклона таза, устранение недостатков в строении тела, связанных с нарушением осанки, развития плоскостопия.

Задачи:

- укрепление здоровья; ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей его физиологических систем;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующих на состояние организма школьника с учетом имеющегося у него заболевания;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Образовательные:

- Основы знаний о лечебной физической культуре
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Влияния корригирующей гимнастики на организм человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Предупреждение травм и оказания первой помощи.
- Самомассаж и дыхательные упражнения
- Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности учащихся.
- Развивать физические качества учащихся.
- Постепенно адаптировать организм к воздействию физических нагрузок, расширять диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма.
- Коррекция имеющихся нарушений осанки и плоскостопия.
- Развивать творческую деятельность учащихся.

Воспитательные

- Воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности.
- Воспитывать морально-волевые, эстетические качества.
- Воспитывать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе.
- Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение к закреплению правильного положения тела.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС — чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.).

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с

большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления и воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания,

определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство.

Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их **деятельности**, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «вращение» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохраненные стороны его психики и учитывающее зону ближайшего развития.

Объем и срок освоения дополнительной общеобразовательной программы. Количество часов в неделю, отводимых на изучение дополнительной общеобразовательной программы определено календарным учебным графиком, недельным учебным планом составляет 3 часа в неделю, 102 часа в год в каждом классе (с 1 дополнительного по 4 класс). Срок реализации программы – 1 год. Форма обучения – очная.

Образовательный процесс организован по возрастным группам.

Расписание:

Время проведения	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
11:10 – 11:50	-	1 доп-4 классы	-	1 доп-4 классы	-
12:00 – 12:40	-	-	-	1 доп-4 классы	-

1.2. Цель и задачи.

1 дополнительный-4 классы

Целями лечебной физкультуры являются формирование у детей правильной осанки, укрепление мышц спины, живота, развитие гибкости, создание мышечного корсета; увеличение подвижности позвоночника, устранение или уменьшение его искривления, укрепления мышц и обеспечение нормального наклона таза, устранение недостатков в строении тела, связанных с нарушением осанки, развития плоскостопия.

Задачи:

- укрепление здоровья; ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей его физиологических систем;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующих на состояние организма школьника с учетом имеющегося у него заболевания;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Образовательные:

- Основы знаний о лечебной физической культуре
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Влияния корригирующей гимнастики на организм человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Предупреждение травм и оказания первой помощи.
- Самомассаж и дыхательные упражнения
- Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности учащихся.
- Развивать физические качества учащихся.
- Постепенно адаптировать организм к воздействию физических нагрузок, расширять диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма.
- Коррекция имеющихся нарушений осанки и плоскостопия.
- Развивать творческую деятельность учащихся.

Воспитательные

- Воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности.
- Воспитывать морально-волевые, эстетические качества.
- Воспитывать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе.
- Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение к закреплению правильного положения тела.

1.3.Содержание программы (Учебный план. Учебный тематический план).

Учебный план

1 дополнительный класс

№	Название раздела, темы		Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия		1	1		Тестирование
2	Корригирующие упражнения		9	3	6	

3	Дыхательные упражнения		8	3	5	
4	Упражнения для осанки		6	3	3	
5	Укрепление мышц туловища		9	3	6	

1 класс

№	Название раздела, темы		Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия		1	1		Тестирование
2	Корректирующие упражнения		9	3	6	
3	Дыхательные упражнения		8	3	5	
4	Упражнения для осанки		6	3	3	
5	Укрепление мышц туловища		9	3	6	

2 класс

№	Название раздела, темы		Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия		1	1		Тестирование
2	Корректирующие упражнения		10	3	6	
3	Дыхательные упражнения		8	3	5	
4	Упражнения для осанки		6	3	3	
5	Укрепление мышц туловища		9	3	6	

3 класс

№	Название раздела, темы		Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия		1	1		Тестирование
2	Корректирующие упражнения		10	3	6	
3	Дыхательные упражнения		8	3	5	
4	Упражнения для осанки		6	3	3	
5	Укрепление мышц туловища		9	3	6	

4 класс

№			Количество часов	Формы
---	--	--	------------------	-------

	Название раздела, темы		Всего	Теория	Практика	аттестации /контроля
1	Вводные занятия		1	1		Тестирование
2	Корректирующие упражнения		10	3	6	
3	Дыхательные упражнения		8	3	5	
4	Упражнения для осанки		6	3	3	
5	Укрепление мышц туловища		9	3	6	

Место проведения: школа-интернат кабинет «ЛФК»

Программа на протяжении 1 дополнительного-4 классов предусматривает изучение следующих разделов:

1. Вводные занятия
2. Корректирующие упражнения
3. Дыхательные упражнения
4. Упражнения для осанки
5. Укрепление мышц туловища

Учебный тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Основные виды учебной деятельности
1	Вводные занятия	Техника безопасности, адаптация к физической нагрузке к специфической направленности, научить правильно выполнять тесты.
2	Корректирующие упражнения	Выполнение упражнений в запоминании. Научить переносить нагрузки статического характера. Становление правильного дыхания. Развивать силовую выносливость. Содействовать развитию координационных способностей. Развивать скоростно - силовые качества. Способствовать дальнейшему развитию силовой выносливости.
3	Дыхательные упражнения	Упражнения на основе двигательной активности. Становление правильного дыхания. Развивать силовую выносливость.
4	Упражнения для осанки	Упражнения на основе воспроизведения. Упражнения на равновесие на различном спортивном инвентаре. Метания с разных позиций. Прыжки различными способами из разных исходных положений.
5	Укрепление мышц туловища	Двигательная активность. Развитие речи. Развитие навыков сотрудничества, умения работать в команде. Развитие слухового и зрительного восприятия, оптико-пространственного восприятия. Развитие двигательной памяти и внимания, фантазийно-образного мышления

1.4.Планируемые результаты

Освоение обучающимися программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Формируются личностные результаты освоения программы через овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного

образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К **личностным** результатам освоения программы на занятиях лечебной физической культуры относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 4) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 5) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 6) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты являются ожидаемыми и включают освоенные обучающимися и скорректированные знания, умения, навыки и личностные качества. Ожидаемые результаты комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями:

1. Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
2. Коррекция и компенсация двигательных нарушений.
3. Развитие основных видов движений и физических качеств, формировать пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.
4. Стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного).

Рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. В рамках коррекционно-развивающего курса «Лечебная физическая культура» нецелесообразно выделять два уровня, поскольку содержание предполагает непрерывное совершенствование физических и психических способностей.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец учебного года.

Лечебная физическая культура	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
Иметь представление: О связи физических упражнений со здоровьем. Об утренней гимнастике Об корригирующей гимнастике О фитболе О степ-аэробике О физических качествах. О закаливании. О формировании правильной осанки Об особенностях подвижных игр О профилактике плоскостопия О закаливании О роли и значении лечебной физической культуры Самомассаж Дыхательная гимнастика	Уметь выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы ЛФК разной направленности. Держать правильное положение тела при выполнении физических упражнений. Соблюдать правила игр. Выполнять закаливающие процедуры. Вести дневник самоконтроля. Определять величину нагрузки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «лечебная физическая культура»

2.1.Календарный учебный график

1 дополнительный-4 классы

№	Месяц	Число	Название темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля	
				Всего	Теория	Практика
1	Сентябрь		Вводные занятия. Корректирующие упражнения	11	1	10
1.1.		03.09.	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.			
1.2.		05.09.	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.			
1.3.		10.09.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.			
1.4.		12.09.	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			
		17.09	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			
		19.09	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для			

			профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.			
		24.09	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			
		26.09	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			
1.5	Октябрь	01.10.	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.			
2		03.10	Дыхательные упражнения.	14	6	8
2.1.		08.10.	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.			
2.2.		11.10.	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.			
2.3.		15.10.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			
2.4.		18.10.	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.			

		22.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.			
		24.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.			
2.5.	Ноябрь	05.11.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.			
2.6.		07.11.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».			
2.7.		12.11.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.			
3			Упражнения для осанки	29	3	26
3.1.		14.11.	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			
		19.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.			

		21.11	Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			
		26.11	Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.			
		28.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.			
3.2.	Декабрь	03.12.	Упражнения для укрепления мышц туловища.			
3.3.		05.12.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.			
3.4.		10.12.	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			
3.5.		12.12	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.			
		17.11	Упражнения для укрепления мышц туловища.			
		19.11	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.			
		24.11	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			

		26.11	Упражнения для укрепления мышц туловища.			
3.6.	Январь	14.01.	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.			
3.7.		16.01.	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.			
3.8.		21.01.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.			
		23.01	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			
		28.01	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			
		30.01	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.			
3.9.	Февраль	04.02.	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.			
4		06.02	Укрепление мышц туловища	46	7	39

4.1.		11.02.	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.			
4.2.		13.02.	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.			
4.3.		18.02.	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.			
		20.02	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.			
		25.02	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			
		27.02	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.			
4.4.	Март	04.03.	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.			
4.5.		06.03.	Корректирующие упражнения. Упражнения для			

			формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.
4.6.		11.03.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.
4.7.		13.03.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».
		18.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.
		20.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.
		25.03	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.
		27.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.
4.8.	Апрель	01.04.	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для

			укрепления мышц туловища.
4.9.		03.04.	Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.
4.10.		08.04.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.
4.11.		10.04.	Упражнения для укрепления мышц туловища.
4.12.		15.04.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.
		17.04	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.
		22.04	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.
		24.04	Упражнения для укрепления мышц туловища.
		29.04	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.
4.13.	Май	06.05.	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.
4.14.		08.05.	Упражнения для укрепления мышц туловища.
4.15.		13.05.	Техника безопасности на занятиях ЛФК.

			Корректирующие упражнения.			
4.16.		15.05.	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.			
		20.05	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.			
		22.05	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.			
		27.05	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.			
		29.05	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.			
	Итого			102	17	85

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации программы соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям. Реализация программы проходит на 1 этаже, в оборудованном кабинете площадью 40 кв.м.:

Основное оборудование

№	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1	Стенка гимнастическая шведская	3
2	Скамейка гимнастическая	1
3	Стенка шведская с турниками)	1
4	Стенка гимнастическая для лазания	1
5	Тренажер мини-степпер	1
6	Коврик ППЭ	12
7	Мяч баскетбольный	1
8	Массажер для стоп	12
9	Обруч	12
10	Фитболл	12

Педагог дополнительного образования имеет среднее профессиональное педагогическое образование, соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. №652н).

2.3.Формы контроля (аттестации)

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Входной контроль		
В начале учебного года (01.09. – 10.09.)	Определение уровня развития детей, знаний, способностей.	Беседа, опрос, наблюдение. Тестирование.
Итоговый контроль		
В конце учебного года (20.05. – 25.05.)	Определение изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для дальнейшего совершенствования программы.	Беседа, опрос, наблюдение. Тестирование.

С целью контроля реализации программы ее эффективности организуется тестирование, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Критерии оценки знаний учащихся.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимальная сумма баллов – 12.

10-12 баллов – курс усвоен практически полностью;

8-9 баллов – курс в целом усвоен хорошо;

6-7 баллов - курс усвоен удовлетворительно; менее 6 баллов – курс не усвоен.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

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; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Данная программа представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогических воздействий, опирается на принципы индивидуализации, взаимодействия личности и коллектива, развивающего воспитания и единства образовательной и воспитательной среды.

2.4. Оценочные материалы

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития обучающихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении обучающимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 1 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, обучающимся, родителям.

Литература. Материально-технического обеспечение образовательной деятельности

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург,
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
8. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
12. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники). 19
13. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
14. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.