

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГКОУ УР «Школа-интернат №13»

Рассмотрено
На заседании методического совета

Протокол № 6
от «24» августа 2023 г

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 8
от «28» августа 2023 г

Утверждаю
Директор ГКОУ УР

«Школа-интернат № 13»

Вахрушева М.В.

Приказ № 85

от « 28 » августа 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочного курса «Лечебная физкультура »
для обучающихся 1 классов**

г. Ижевск, 2023 г.

Пояснительная записка.

Внеурочная программа «**Лечебная физическая культура**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А.А. Зданевич, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с требованиями к АООП НОО обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее –ТНР) (Приказ № 1598 от 19.12.2014).
- 3.ФАОП НОО обучающихся с ОВЗ (Приказ Минпросвещения России № 1023 от 24.11.2022 г.)
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (Одобрена решением от 22.12.2015 г. Протокол №4/15);
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
6. СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям обучения и воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 28.09.2020.
7. СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальностью данной программы является то, что современные дети находятся в тесном взаимодействии с техническими устройствами, что ведёт к малоподвижному образу жизни. Ежегодные медицинские осмотры выявляют большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Также отрицательными факторами являются экологическая обстановка и несбалансированное питание.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе V вида, для обучающихся с тяжелым нарушением речи.

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

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 7-8 лет. По данной программе занимаются обучающиеся с ТНР.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий:

1 год обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу;

Часовой объём программы:

1 год обучения - 33 учебных часов в год;

Форма обучения по программе: очная.

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушении осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

-упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки №1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

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

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Цель - овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
-

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками комплексные упражнения для развития общего укрепления организма;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить комплексные упражнения с разной целевой направленностью
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знания по технике безопасности, по физической культуре (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности при проведении ЛФК. Беседа «История ЛФК в Удмуртии»

Практика: нет

Коррекционно-развивающие упражнения: на пространственную ориентацию и координацию, профилактику дислексии.

Раздел 2. Основные комплексы по лечебной физической культуре (15 часов)

Теория: Техника безопасности.

Практика: ОРУ. Разновидности ходьбы. Упражнения для мышц живота. Разновидности бега. Комплекс упражнения с инвентарем (гимнастические палки). Специально-беговые упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс на координацию движений. Упражнения для мышц ног. Дыхательная гимнастика. Комплекс на гимнастических ковриках. Комплекс на координацию движений. Комплекс на укрепление рук, ног, спины.

Раздел 3. Основы знания по технике безопасности, по лечебной физической культуре (2 часа)

Теория: Вводный ИОТ на занятиях ЛФК. Беседа «Что такое осанка?» Беседа «Режим дня»

Практика: нет

Коррекционно-развивающие упражнения: на пространственную ориентацию и координацию, профилактику дислексии.

Раздел 4. Дополнительные комплексы по лечебной физической культуре (15 часов)

Теория: нет

Практика: Комплекс упражнений на гимнастической скамье. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Комплекс упражнений на укрепление рук, ног, стопы. Комплекс упражнений с инвентарем, диск-тренажер. Комплекс упражнений на гимнастической скамье. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, ног. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Стрейчинг. Комплекс упражнений на расслабление всех мышц. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Комплекс специальных упражнений для глаз. Комплекс на расслабление всех мышц. Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейки гимнастические.
3. Канат для лазанья с механизмом крепления.
4. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, мишени для метания).
5. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные.
6. Мячи набивные.
7. Мячи малые (теннисные).
8. Палки гимнастические.
9. Обручи гимнастические.
10. Скакалка детская.
11. Маты гимнастические.
12. Кегли, конусы.
13. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
14. Рулетка измерительная.
15. Секундомер.
16. Сетка для переноса и хранения мячей.
17. Сетка волейбольная.
18. Компрессор для накачивания мячей.

19. Аптечка медицинская.

Спортивный зал (кабинет)

1. Спортивный зал.

2. Кабинет учителя.

3. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для подвижных игр.

5. Полоса препятствия.

6. Легкоатлетическая дорожка.

Методические материалы:

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам «Лечебная физическая культура».

2. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Демонстрационные печатные пособия

1. Плакаты методические.

2. Портреты выдающихся параолимпийцев, деятелей лечебной физической культуры.

Экранно-звуковые пособия

1. Видеофильмы по основным разделам и темам «Лечебная физическая культура».

2. Аудиозаписи.

Учебно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
Раздел 1. Основы знания по технике безопасности, по лечебной физической культуре (2 часа)				
1.1	Вводный ИОТ на занятиях ЛФК.	1	1	
1.2	История ЛФК в Удмуртии.		1	
Коррекционно-развивающие упражнения: на аналитическое мышление, объем слухового внимания и памяти.				
Раздел 2. Основные комплексы по лечебной физической культуре (15 часов)				
2.1	ОРУ. Разновидности ходьбы. Упражнения для мышц живота	1	0,1	0,9
2.2	ОРУ. Разновидности бега. Комплекс упражнения с инвентарем (обруч).	1	0,1	0,9

2.3	ОРУ. Специально- беговые упражнения. Комплекс дыхательных упражнений.	1	0,1	0,9
2.4	ОРУ. Комплекс на координацию движений.	1	0,1	0,9
2.5	ОРУ. Разновидности ходьбы. Упражнения для мышц ног.	1	0,1	0,9
2.6	ОРУ. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	1	0,1	0,9
2.7	ОРУ. Разновидности бега. Дыхательная гимнастика.	1	0,1	0,9
2.8	ОРУ. Комплекс на гимнастически х ковриках.	1	0,1	0,9
2.9	ОРУ. Комплекс на гимнастически х ковриках. Повторение.	1	0,1	0,9
2.10	ОРУ. Комплекс на координацию движений.	1	0,1	0,9
2.11	ОРУ. Комплекс на координацию движений. Повторение.	1	0,1	0,9
2.12	ОРУ. Комплекс на укрепление рук, ног, спины.	1	0,1	0,9
2.13	ОРУ. Комплекс на	1	0,1	0,9

	укрепление рук, ног, спины. Повторение.			
2.14	ОРУ. Комплекс упражнений на укрепление рук, ног, стопы.	1	0,1	0,9
2.15	ОРУ. Комплекс на укрепление мышц рук, шеи.	1	0,1	0,9
Раздел 3. Основы знания по технике безопасности, по лечебной физической культуре (2 часа)				
3.1	Вводный ИОТ на занятиях ЛФК. Беседа «Что такое осанка?»	1	0,1	0,9
3.2	Беседа «Режим дня»	1	0,1	0,9
<i>Коррекционно-развивающие упражнения: на пространственную ориентацию и координацию, профилактику дислексии.</i>				
Раздел 4. Дополнительные комплексы по лечебной физической культуре (15 часов)				
4.1	ОРУ Комплекс упражнений на гимнастическо й скамье.	1	0,1	0,9
4.2	ОРУ. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость.	1	0,1	0,9
4.3	ОРУ. Дыхательная гимнастика.	1	0,1	0,9
4.4	ОРУ Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.	1	0,1	0,9
4.5	ОРУ. Комплекс упражнений на укрепление рук, ног, стопы.	1	0,1	0,9
4.6	ОРУ. Комплекс упражнений с	1	0,1	0,9

	инвентарем, диск- тренажер.			
4.7	ОРУ Комплекс упражнений на гимнастическо й скамье.	1	0,1	0,9
4.8	ОРУ Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, ног.	1	0,1	0,9
4.9	ОРУ. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Стрейчинг.	1	0,1	0,9
4.10	ОРУ. Комплекс упражнений на расслабление всех мышц.	1	0,1	0,9
4.11	ОРУ. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Стрейчинг.	1	0,1	0,9
4.12	ОРУ. Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярног о аппарата.	1	0,1	0,9
4.13	ОРУ. Комплекс специальных упражнений для глаз.	1	0,1	0,9
4.14	ОРУ. Комплекс на расслабление всех мышц.	1	0,1	0,9
Всего: 34		34	7	27