

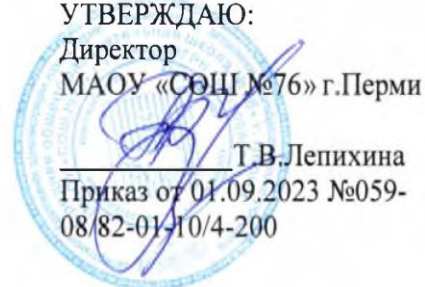
**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение**

«Средняя общеобразовательная школа №76» г. Перми

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «СОШ №76» г. Перми
протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУ «СОШ №76» г.Перми



Т.В.Лепихина

Приказ от 01.09.2023 №059-
08/82-01-10/4-200

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ЛФК»

1-4 КЛАСС

Составитель программы:
Братчиков Антон Павлович
учитель физической культуры

Пермь, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная **цель** изучения курса восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

Основные задачи изучения коррекционного курса:

- укрепление мышечно-связочный аппарата.
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
- коррекция осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК.
- улучшение функционированию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- формирование у учащихся необходимых умений и навыков в пространственной ориентировки.
- развитие и укрепление мелкой моторики рук.
- укрепление мышечной системы глаз.
- Развитие и совершенствование психомоторных и сенсорных развитий.

Коррекционная работа на занятиях ЛФК направлена:

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).

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.

Программа коррекционного курса «ЛФК» рассчитана для учащихся специальных (коррекционных) учреждений VIII вида с умственной отсталостью для дополнительного первого (II) - IV классов и составлена с учетом их психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 7 до 10 лет.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие оздоровительные методики.

Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя

дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

- Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
- Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
- Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (2-ой и 3-ий года обучения)

- Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
- Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
- Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (4-ый год обучения)

- Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
- Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
- Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
- Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане коррекционного курса «ЛФК» представлен с дополнительного первого (1¹) года обучения до IV класса. В дополнительном первом (1¹) классе и по IV класс на занятия «ЛФК» отводится 1 час в неделю.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

Личностные результаты:

- Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
- В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.
- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или

- «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».
- Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
- В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.
- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».
- Выражать свое эмоциональное состояние, настроение.
- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки свои и окружающих людей с точки зрения общечеловеческих и российских гражданских ценностей.
- Подчинять свое поведение заданному образцу под влиянием оценки взрослого.
- Давать оценку собственной учебной деятельности, ориентируясь на образец «хорошего ученика».
- Объяснять самому себе: что мне нравится в себе, а что – нет (личностные качества); что я делаю с удовольствием, а что – нет (мотивы); что получается хорошо, а что – нет (результаты);
- Определять чувства окружающих людей.
- Понимать важность учёбы и познания нового.
- Выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков в соответствии с моральными нормами, выделяя нравственный аспект поведения.
- Оценивать свои потенциальные возможности в учении на основе сравнения «Я» и «хороший ученик».
- Объяснять самому себе: что во мне хорошо, а что плохо (личностные качества и черты характера); что я хочу (цели, мотивы); что я могу (результаты).
- Распознавать чувства других людей и сопереживать им.
- Соотносить свои поступки и события с принятыми этическими принципами.
- Анализировать причины своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилием, трудолюбием, старанием.
- Фиксировать свои изменения, сравнивая прежние достижения с сегодняшними результатами, адекватно выражать их в речи.
- Понимать чувства других людей, сопереживать им и проявлять эти чувства в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.
-

Предметные результаты:

Минимально уровень знаний и умений учащихся:

Учащиеся должны уметь:

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
- играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);

Учащиеся должны знать:

- параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);
- значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
- правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Учащиеся должны уметь:

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекувылты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;

играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь»)

Учащиеся должны знать:

- параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);
- значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
- правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Учащиеся должны уметь:

- проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;
- выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого;
- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»);
- выполнять упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестик», «Велосипед», «Мост», «Медуза», отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями);
- выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры);

Учащиеся должны знать:

- значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;
- правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);
- знать оздоровительное направление гимнастики.
- периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого;
- ходить с предметами на голове;
- выполнять комплекс у гимнастической стенки;

- выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;
- выполнять упражнения с гимнастической палкой;
- осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;
- играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.
- соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка;
- знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность);
- значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.
- корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- выполнять элементы классического массажа в парах;
- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
- передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
- ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;
- назначение и строение позвоночника;
- значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
- иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
- знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Достаточный уровень знаний и умений учащихся:

Учащиеся должны уметь:

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учащиеся должны знать:

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Развитие жизненной компетенции

- осмысление роли ученика;
- расширение и обогащение опыта реального взаимодействия с миром природы;
- развитие способности взаимодействовать с другими людьми;
- формирование интереса к новизне;
- формирование знания о правилах поведения в разных социальных ситуациях и с людьми разного социального статуса.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной общеобразовательной программы по коррекционному курсу «ЛФК».

Курс имеет безотметочную систему прохождения материала. Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся 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. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, 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 углублённый медицинский осмотр, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

**6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Формы контроля
	Упражнения для коррекции правильной осанки.	23ч		
1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».	4ч	Формирует у обучающихся походку, осанку с координацией движения рук и	Беседа
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра « Гуси- Лебеди».	4ч		Беседа, практическая работа

3	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик». Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые- правые».	6ч	ног. Способствуют формированию правильной осанки, выработки держать тело в определенном направлении.	Беседа, практическая работа.
4	Ходьба по гимнастической скамейке.	5ч		Беседа практическая работа.
5	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».	4ч		Беседа практическая работа.
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	24ч		
6	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	4ч		
7	Прыжок в длину с места в ориентир.	4ч	Техники и качество выполнения прыжков на месте. Общее требование правильное приземление, без потери равновесия. Умение ориентироваться в пространстве.	Показ, практическая работа.
8	Построение в круг по ориентиру.	4ч		Беседа, практическая работа.
9	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	6ч		Показ, практическая работа.
10	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	6ч		Показ, наблюдение, практическая работа.
	Упражнения для укрепления мышц живота	26ч		
11	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	4ч	Способствуют формированию выработки выполнять упражнения в определенном положении	Беседа практическая работа.
12	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	6ч		Беседа, практическая работа.
13	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке	6ч		практическая работа.

	в парах.			
14	Упражнения в висе спиной к стене.	6ч		Наблюдение, практическая работа.
15	Упражнения для мышц брюшного пресса.	4ч		Беседа, показ, практическая работа.
	Упражнения для коррекции плоскостопия.	18ч		
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	4ч		Беседа практическая работа.
17	Ходьба на носках, на пятках.	4ч		Беседа практическая работа.
18	Катание гимнастических палок.	4ч		Беседа практическая работа.
19	Упражнения для профилактики плоскостопия.	3ч		Беседа практическая работа.
20	Катание ногами мячей.	3ч		Беседа, показ, практическая работа.
	Упражнения для моторной неловкости	45ч		
21	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	4ч		Беседа, показ, практическая работа
22	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	4ч	Проявлять быстроту и ловкость, силу, выносливость. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игровых	Беседа, показ, практическая работа
23	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого называли тот и ловит».	4ч		Беседа, показ, практическая работа
24	Ловля мяча после хлопка над головой.	4ч		Беседа, практическая работа.

25	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	3ч	упражнений.	Беседа, Показ, практическая работа.
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	3ч		Показ, практическая работа.
27	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	4ч		Показ, практическая работа.
28	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	4ч		Показ, практическая работа.
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	4ч		Показ, практическая работа.
30	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	4ч		Беседа, практическая работа.
31	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	4ч		Показ, практическая работа.
32	Подъем предметов различной величины.	6ч		Показ, наблюдение, практическая работа.
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	4ч		Беседа, показ, практическая работа

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Книгопечатная продукция.

1. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
2. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
3. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2003 год.
4. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2003 год.
5. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2001 год.
6. Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2000 год.

7.Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.

Оборудование и инвентарь кабинета

- ⇒ Гимнастическая лестница (шведская стенка) – 6шт.
- ⇒ Гимнастическая скамейка – 5шт.
- ⇒ Гимнастические маты – 4шт.
- ⇒ Спортивные тренажёры-2 шт.
- ⇒ Мячи баскетбольные-8 шт.
- ⇒ Мячи волейбольные -6 шт.
- ⇒ Мячи футбольные -6 шт.
- ⇒ Скакалки-10 шт.
- ⇒ Обручи пластмассовые.