

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей
(интегрированной) образовательной программе «Лечебная физкультура» 1-11 класс
Пояснительная записка.**

Составители: Титарева Е.В., Луцив М.И.

Дополнительная общеразвивающая (интегрированная) образовательная программа по лечебной физкультуре составлена на основе нормативно – правовых документов.

Нормативно-правовые документы:

-Закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.2 ст.28

-Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями), приказ № 1599 от 22.12.2014 г.

-Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 с изменениями 2016 года (приказ № 1677), 2017 года (приказ № 535) «О внесении изменения в федеральный перечень учебников».

Постановление от 10 июля 2015 г. N 26 об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным

о
б
щ
е
о
б
р
а

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе.

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

т
е
л
ь
н
ы

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

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

Цели и задачи программы 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 (нарушения 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 качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность обучающимся компенсировать недостатки физического развития.

Содержание программного материала занятий:

- 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 мелкой моторики рук.
- Комплекс специальных упражнений для глаз.

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

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Планируемый результат:

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь:

- выполнять наклоны головы; приседания;
- выполнять перекаты с носка на пятку;
- выполнять передачу и переноску предметов; упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем;
- выполнять лазание и перелезание;
- принимать правильную осанку;
- ходить на носках, на пятках, по ребристой доске;

Тематическое планирование (1-4 классы) Всего: 34 часа.

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Виды деятельности	Период реализации
1.	Вводная беседа.		Инструктаж по ТБ и правилах поведения на занятиях.	на каждом занятии
2.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	6	Упражнения для формирования правильной осанки № 1 - Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение. - Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки. - Поднимание согнутой в колено ноги. - Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. - Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх; сгибание	сентябрь, ноябрь

			<p>и разгибание ног.</p> <p>- Ходьба высоко поднимая ноги.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки № 2</p> <p>1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.</p> <p>5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)</p>	
3.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	6	<p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1</p> <p>1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)</p> <p>3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)</p>	октябрь, декабрь

			<p>5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2</p> <p>1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>4. Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекаат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекаатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)</p>	
4.	Комплекс упражнений для развития функции координации и	6	1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)	январь, март

	вестибулярного аппарата.		<p>2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)</p> <p>3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.</p> <p>7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.</p> <p>8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами.</p>	
5.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	6	<p>1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p>	февраль

			<p>6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p>	
6.	Комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук.	6	<p>1. Сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;</p> <p>2. Сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным(средним,безымянным,мизинцем);</p> <p>3. Хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;</p> <p>4. Круговые движения кистями;</p> <p>5. Руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;</p> <p>6. Пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев; - сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу; - держать и передавать между пальцами теннисный шарик.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", "По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик."</p>	апрель
7.	Комплекс специальных упражнений для глаз.	4	<p>И.п. – стоя у гимнастической стенки</p> <p>1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).</p> <p>2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).</p> <p>3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).</p> <p>4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).</p> <p>5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).</p>	май

			<p>6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).</p> <p>7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно. И.п. – сидя.</p> <p>8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.</p> <p>9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.</p> <p>10.Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин. И.п. – стоя.</p> <p>11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.</p>	
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование
(5-11 классы) Всего: 34 часа.**

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Виды деятельности	Период реализации
1.	Вводная беседа.		Инструктаж по ТБ и правилах поведения на занятиях.	на каждом занятии
2.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	6	<p>Упражнения для формирования правильной осанки № 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение. - Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки. - Поднимание согнутой в колено ноги. - Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. - Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх; сгибание и разгибание ног. - Ходьба высоко поднимая ноги. <p>Упражнения для формирования правильной осанки № 2</p>	сентябрь, ноябрь

			<p>1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.</p> <p>5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)</p>	
3.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	6	<p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1</p> <p>1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)</p> <p>3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с</p>	октябрь, декабрь

			<p>поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2</p> <p>1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>4. Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекаат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекаатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)</p>	
4.	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	6	<p>1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)</p> <p>2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)</p> <p>3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)</p>	январь, март

			<p>4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)</p> <p>6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.</p> <p>7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.</p> <p>8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами.</p>	
5.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	6	<p>1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох.</p>	февраль

			(Повторить 4-5 раз.)	
6.	Комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук.	6	<p>1. Сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;</p> <p>2. Сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным(средним,безымянным,мизинцем);</p> <p>3. Хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;</p> <p>4. Круговые движения кистями;</p> <p>5. Руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;</p> <p>6. Пальцы в замок. Поочередное разгибание и сгибание пальцев; - сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу; - держать и передавать между пальцами теннисный шарик.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик."</p>	апрель
7.	Комплекс специальных упражнений для глаз.	4	<p>И.п. – стоя у гимнастической стенки</p> <p>1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).</p> <p>2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).</p> <p>3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).</p> <p>4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).</p> <p>5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).</p> <p>6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).</p> <p>7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.</p> <p>И.п. – сидя.</p> <p>8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.</p>	май

			<p>9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.</p> <p>10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.</p> <p>И.п. – стоя.</p> <p>11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.</p>	
--	--	--	---	--

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование	Перечень материально-технического обеспечения
	Методические электронные и печатные пособия, раздаточный материал	<ul style="list-style-type: none"> - Адаптивная физическая культура в школе.; Учебно-методическое пособие для преподавателей; Под общей редакцией С.П. Евсеева – Санкт – Петербург 2003г. - Система занятий по профилактике нарушений осанки; Л.Ф.Асачева, О.В. Горбунова - Санкт – Петербург Детство – Пресс 2013г. - Лечебная физическая культура в детском возрасте; А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур – СПб.: Речь, 2007. – 464с.
	Технические средства обучения	
	Демонстрационные пособия	<ul style="list-style-type: none"> Аптечка. Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая (2м, 4м). Комплект навесного оборудования (перекладина, канат). Мячи. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Маты гимнастические. Обручи металлические. Флажок стартовый.

		Рулетка измерительная. Секундомер.
--	--	---------------------------------------