



Департамент образования  
Администрации муниципального образования Надымский район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6  
с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым

**РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО**  
на заседании методической Школы  
воспитательной работы  
Протокол № 5  
от «17» мая 2018г.

Руководитель мШВР

З.Т. Базарбаева

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по ВР  
МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№ 6 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов», г. Надым,  
А.В. Сид Е.В. Чистякова  
«30» августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№ 6 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов», г. Надым,  
В.А. Ткач  
«31» мая 2018г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Секция «ЛФК» для обучающихся 1-х классов

Составил:  
учитель внеурочной  
деятельности  
Ромашкина О.А.

06-14

Надым  
2018

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по ЛФК составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В.В.Воронковой по предмету «Физическая культура» – СПб: Просвещение, 2009.

Адаптированная программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся с умственной отсталостью наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно — сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

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

### **Задачи:**

1. Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
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, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

### **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 (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 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.

### **Общая характеристика предмета.**

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, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов

### **Планируемый уровень подготовки обучающихся учебного предмета «Лечебная физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- 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 лечебной 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.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 класс (33 часа)

#### *Основы знаний.*

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

#### *Вводная часть занятия.*

##### 1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе. Простейшие сочетания изученных движений.

##### 2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе.

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма.

##### 3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем. Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

б) занятие на тренажёре «Массаж стоп»

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом.

4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя.

#### *Основная часть занятия.*

1. Корректирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия»), положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу.

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки).

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

4. Упражнения на равновесие.

#### *Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения на тренажёре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.
2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.
3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

### **Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Лечебная физкультура» в 1 классах**

#### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 класса.***

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и тренажёрами, для чего они применяются.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технично верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя.

## Календарно - тематический план 1 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия	Дата	
					По плану	По факту
1	Вводное занятие.	1	Правила ТБ во время занятий.	Правильно вести себя на уроках.		
<b>Упражнения для коррекции правильной осанки</b>						
2	Упражнения для развития правильного дыхания.	1	Формировать знания и представления уч-ся о правилах подвижных игр, и их соблюдения.	Уметь: правильно выполнять дыхание при упражнении. Выполнять упражнения в парах. Ходить по гимнастической скамейке		
3	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	Освоение основных двигательных умений и навыков			
4	Упражнения у стены.	1				
5	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу.	1				
6	Ходьба по гимнастической скамейке.	1				
<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</b>						
7	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1	Формировать знания и представления уч-ся о правилах подвижных игр, и их соблюдения.	Уметь: выполнять прыжок в ориентир. Построение		
8	Прыжок в длину с места в ориентир.	1				
9	Построение в круг по ориентиру.	1	Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания			
10	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1				
11	Увеличение, уменьшение круга	1				

	движением вперед, назад, на ориентир.					
<b>Упражнения для укрепления мышц живота.</b>						
12	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1	Развитие координации при выполнении упражнений. Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания	Уметь: выполнять упражнения сидя и лежа на полу. Выполнять упражнения в парах		
13	Упражнения сидя и лежа на полу.	1				
14	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1				
15	Упражнения в висе спиной к стене.	1				
16	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1				
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b>						
17	Катание ступнями кеглей.	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдения.	Уметь: выполнять упражнения для профилактики плоскостопия		
18	Ходьба на носках, на пятках.	1				
19	Катание гимнастических палок.	1				
20	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1				
21	Катание ногами мячей.	1				
<b>Упражнения для моторики неловкости.</b>						
22	Сгибание, разгибание пальцев	1	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Уметь выполнять: ловля мяча, упражнения с гимнастическими		



	рук в кулак.		<p>Развивать спортивные качества: гибкость, ловкость, координацию.</p> <p>Формировать знания и представления уч-ся о правилах подвижных игр, и их соблюдения</p>	<p>палками, упражнения с обручами, массаж части тела.</p>		
23	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча.	1				
24	Подбрасывание мяча на разную высоту.	1				
25	Ловля мяча после хлопка над головой.	1				
26	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1				
27	Упражнения с гимнастической палкой.	1				
28	Упражнения с обручами.	1				
29	Ловля мяча от стены.	1				
30	Самомассаж рук, головы, ног.	1				
31	Собирание крышек, составление фигур.	1				
32	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка.	1				

## Литература:

1. Программа «остров здоровья», автор-составитель Е.Ю. Александрова.
2. Лечебная физкультура для дошкольников, автор. Козырева О.В, 2003г.
3. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольном учреждении, автор Кузнецова М.Н., 2003г.
- 4 Плоскостопие у детей 6-7 лет, автор Лосева В.С., 2004г.
5. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7лет), автор Пензулаева Л.И., 2004г.
6. Оздоровление детей в условиях детского сада, автор Кочетковой Л.В., 2005г.
7. Игры которые лечат от 3до 5 лет, автор Галанов А С., 2005г.
8. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДООУ, автор Кузнецова М.Н., 2007
9. Н.Г. Соколова. Практическое руководство по лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
10. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Под ред. Р.А. Ереминой. Волгоград: Учитель, 2009.
11. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М.: Скрипторий, 2009.