



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» мар 2018г.

Руководитель МШВР

И.И. Базаровская И.И. Базаровская

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  
МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№ 6 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов», г. Надым,

А.В. Чистякова Е.В. Чистякова  
«30» апреля 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№ 6 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов», г. Надым,

В.А. Ткач  
«31» апреля 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Секция «ЛФК»**  
для обучающихся 2-х классов

Составил:  
учитель внеурочной  
деятельности  
Ромашкина О.А.



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

### 2 класс (34 часа)

#### *Основы знаний.*

Понятие «направляющий», чередование вдоха и выдоха при выполнении упражнений.

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, равнение по носкам: в шеренге. Выполнение приветствия. Расчёт на первый и второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим размыканием на вытянутые руки вперёд и в стороны.

#### *Вводная часть занятия.*

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, Ладони вывернуты наружу.

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдённым ритма.

3. Упражнения для; профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней: и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам.

б) упражнения на тренажёрах:

в) упражнения на шведской стенке, Лазанье вверх и вниз приставными шагами.

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя. По примеру назначенного учителем ведущего.

#### *Основная часть занятия.*

Проводится в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Они помогают давать характеристики главным героям сказки и оценивают ситуации. Количество упражнений, входящих в эту часть занятия, не превышает 8, 9.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение упражнения «Месяц»

2. Дыхательные упражнения; простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг на месте с поворотом головы показывать, как принохивается лисичка, идущая по следу) по примеру учителя.

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя. 6-7 упражнений из разделов 1,2,3,4,5, выполняемые по примеру и с помощью учителя без помощи учителя.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя и без помощи .

5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя и без помощи учителя

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения: на тренажёре «Качели», С помощью учителя в 1 четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

2. Вис на шведской стенке из положения стоя лицом к снаряду на половине высоты

### **Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Лечебная физкультура» в 2 классах.**

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 2 класса.*

**Знать:** построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.

**Уметь:** технически верно 4-3 раз- повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, грамотно пользоваться тренажёрами, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

## Календарно - тематический план 2 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 учащихся о правилах подвижных игр, и их соблюдения. Освоение основных двигательных умений и навыков	Уметь: правильно выполнять дыхание при упражнении. Выполнять упражнения в парах. Ходить по гимнастической скамейки		
3	Прыжки на скакалке.	1				
4	Бег с преодолением различных препятствий.	1				
5	Ходьба с предметом на голове.	1				
6	Основные исходные положения для формирования правильной осанки.	1				
7	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.	1				
8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1				
9	Упражнения для мышц туловища.	1				
10	Упражнения с гимнастическими	1				

	палками.					
11	Упражнения «вытяжении».	в 1				
<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</b>						
12	Построение шеренгу изменением места построения, по заданному ориентиру.	в 1	Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.  Развивать координацию движений в пространстве, силу рук	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять строевые упражнения.		
13	Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.	1	сосредоточенность внимания Формировать интерес к двигательной активности			
14	Выполнение рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.	1				
15	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.	1				
16	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.	1				
<b>Упражнения для укрепления мышц живота.</b>						



17	Подъем туловища с помощью партнера.	1	Способствовать формированию двигательных умений и навыков Развивать спортивные качества: гибкость, ловкость, координацию.	Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц живота		
18	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....	1				
19	Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».	1				
20	Упражнения, стоя у стены.	1				
21	Упражнения, лежа на спине, животе.	1				
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b>						
22	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдения.	Уметь: выполнять упражнения для профилактики плоскостопия		
23	Упражнения для ног.	1				
24	Упражнения на расслабление.	1				
25	Упражнения, сидя на скамейке.	1				
26	Упражнения в парах.	1				
<b>Упражнения для моторики неловкости.</b>						
27	Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе.	1	Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания Совершенствовать изученные элементы Воспитывать бережное отношение к своему	Уметь выполнять: упражнения с обручами; массаж рук, ног; броски мяча; упражнения на расслабление мышц шеи, туловища		
28	Упражнения с обручами. Массаж	1				

	рук, головы.		здоровью.		
29	Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища.	1			
30	Ведение мяча на месте.	1			
31	Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.	1			
32	Броски мяча из одной руки в другую.	1			
33	Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.	1			
34	Упражнения с обручами. Массаж рук, головы.	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.