



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» авг 2018г.

Руководитель мШВР

З.В. Базарбаева

**СОГЛАСОВАНО**

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

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

**УТВЕРЖДАЮ**

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

В.А. Ткач  
«26» августа 2018г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Секция «ЛФК» для обучающихся 4-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

### 4 класс (34 часа)

#### *Основы знаний:*

Травмы во время занятий и их предупреждение.

#### *Вводная часть занятия.*

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2 мин
3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5 мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

#### *Основная часть занятия.*

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнения на 5 мин.
6. Упражнения на тренажёрах
7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

#### *Заключительная, часть занятия.*

1. Упражнения на тренажёре «Бегущий по волнам» - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)
3. Упражнения на тренажёре
4. Подвижные игры и эстафеты 10 мин.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Лечебная физкультура» в 4 классах.**

#### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса.***

**Знать:** требования к занятиям на тренажёрах.

**Уметь:** пользоваться тренажёрами в полном объёме, выполнять упражнения

### Календарно - тематический план 4 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>						
	Обучение правильному дыханию.	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. Развивать координацию движения, ловкость, гибкость, внимание Совершенствование двигательных навыков.	Уметь: проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола		
	Упражнения у гимнастической стенки.	1				
2	Упражнения в «вытяжении».	1				
3	Упражнения у стены.	1				
6	Упражнения, сидя для позвоночника.	1				
7	Упражнения на растягивание мышц спины.	1				
8	Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
9	Упражнения на координацию движения.	1				
10	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1				
11	Упражнения с гимнастическими палками.	1				
<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</b>						
12	Ходьба по ориентирам.	1	Способствовать формированию	Уметь: медленно		
13	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1				

14	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	двигательных умений и навыков	бегать; выполнять		
15	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.	1	Совершенствовать	броски мяча.		
16	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).	1	технику прыжка в высоту Формировать интерес к двигательной активности Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.			
<b>Упражнения для укрепления мышц живота.</b>						
17	Подъем туловища без помощи.	1	Разучить технику ходьбы	Уметь:		
18	Упражнения для мышц туловища.	1	по гимнастической скамейке.	выполнять		
19	Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».	1	Сформировать представление о здоровье,	упражнения для укрепления		
20	Упражнения, лежа на полу.	1	как об одной из самых главных ценностей	мышц живота		
21	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	человеческой жизни.			
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b>						
22	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.	1	Освоение основных	Уметь		
23	Ходьба на носках, на пятках.	1	двигательных умений и навыков	выполнять:		
24	Катание мячей ногами.	1		упражнения на		
25	Занятие на тренажерах.	1		тренажерах,		
26	Катание гимнастических палок.	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдения	ходьбу по гимнастической скамейки		
<b>Упражнения для моторики неловкости.</b>						
27	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	1	Формировать знания и представления	Уметь выполнять: для развития мелкой моторики,		
28	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»	1	учся о правилах подвижных игр	упражнения с мячами;		
29	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	1				

30	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	1	, и их соблюдения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	упражнения скакалкой; массаж.		
31	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1				
32	Упражнения на расслабление нижних конечностей.	1				
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	1				
34	Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»	1				
35	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	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.