

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГРЯЗОВЕЦКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО СЛУХУ»**

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании Методического совета.

Протокол № 1
от «29» августа 2024г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол от 30 2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора

/Смирнова Т.Б./

Приказ № 01-03/44

от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Смирнова Т.Б. / Смирнова Т.Б./

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лечебная физкультура»
Возраст детей (класс): 7-13 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Составитель:
Куликова А.А.,
инструктор по физической культуре

2024г

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лечебная физическая культура – научно-практическая медицинская дисциплина, освещающая теоретические основы и методы практического использования средств физической культуры при лечении различных заболеваний.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися у обучающихся нарушениями осанки, опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр. Процессы формирования организма носят особенно интенсивный характер и требуют более внимательной коррекции появляющихся дефектов.

Нормативно – правовой основой программы являются:

1) Закон «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 года № 273-ФЗ,

2) «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 – р)

3) Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4) СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

5) Устав образовательного учреждения,

6) Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы БОУ ВО «Грязовецкая школа – интернат для обучающихся с ОВЗ по слуху».

Актуальность ЛФК должна базироваться на патологической анатомии и физиологии в единстве с физической культурой и являться лечебно-педагогическим процессом, решающим присущие ему задачи. ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни.

Отличительная особенность программы. Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки и плоскостопия основным средством коррекции является гимнастика т.к. только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве. Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Новизна На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения. Ходьба,

бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

Педагогическая целесообразность. В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся. Наиболее эффективны и применяемы корригирующие упражнения, направленные на исправления различных деформаций грудной клетки, позвоночника и стоп. Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Срок реализации программы - 1 год.

Объем программы: 25 ч.

Режим занятий - 1 раз в неделю.

Адресат программы: обучающиеся 7-13 лет с нарушением слуха. Особенностью детей с ОВЗ по слуху является то, что у них нарушен слуховой анализатор, они не слышат, а воспринимают речь зрительно и тактильно – вибрационно. У таких детей замедленный темп развития или неравномерное становление познавательной деятельности (нарушения памяти, внимания, мышления и других сенсорных процессов) в связи с количественным снижением возможности слухового восприятия и как следствие – малым словарным запасом. Для данной категории детей характерно слухо-зрительное и зрительное восприятие. Особые образовательные потребности таких школьников обеспечиваются созданием специальных условий: наличие звукоусиливающей аппаратуры, большее количество наглядности, предметно-практическая деятельность. Все это предусматривается данной программой.

Группа: 4-7 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели - обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами физической культуры, физическое развитие личности, повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами ЛФК.

Задачи:

- повышение физиологической активности систем организма;
- совершенствование прикладных и жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний). Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Статические дыхательные упражнения	1		1
3	Динамические дыхательные упражнения	1		1
4	Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц брюшного пресса, мышц спины, позвоночника, верхнего плечевого пояса, мышц стоп.	13		13
5	Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию грудной клетки и позвоночника, мышц и костей стоп.	7		7
6	Упражнения на расслабление, вытяжение	5		5
7	Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем.	6		6
	Итого	34	1	33

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теория: Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний)

Практика: Занятие состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

1) упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;

2) комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 4,5,6;

3) комплекс упражнений дыхательной гимнастики;

4) упражнения для развития координации;

5) упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;

6) специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны знать:

- простейшие правила личной гигиены, режим дня;
- правила поведения во время занятий;
- правила сохранения осанки;
- название спортивного инвентаря, видов спорта.

Должны уметь:

- выполнять упражнения для различных групп мышц, на координацию движений;
- владеть основами саморегуляции (напряжение и расслабление);
- выполнять дыхательную гимнастику для профилактики заболеваний;
- выполнять упражнения на коррекцию плоскостопия и осанки;
- игры с элементами коррекции.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Календарные периоды учебного года

1.1. Дата начала учебного года: 2 сентября 2024 года.

1.2. Дата окончания учебного года:

– 1- 10 классы – 26 мая 2025 года.

1.3. Продолжительность учебного года:

– 1-10 классы – 34 учебные недели,

2. Периоды образовательной деятельности

2.1. Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и рабочих днях.

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
I четверть	02.09.2024	27.10.2024	8 недель	40
II четверть	05.11.2024	29.12.2024	8 недель	40
III четверть	09.01.2025	23.03.2025	10 недель 2 дня	52
IV четверть	31.03.2025	26.05.2025	7 недель 3 дня	38
Итого в учебном году			34 недели	170

2.2. Продолжительность каникул

Каникулярный период	Дата		Продолжительность (календарные дни)
	Начало	Окончание	
Осенние каникулы	28.10.2024	04.11.2024	8
Зимние каникулы	30.12.2024	08.01.2025	10
Весенние каникулы	24.03.2025	30.03.2025	7

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение:

Инструктор по физической культуре, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Организационное обеспечение:

- Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал, тренажерный зал.

- Материально – техническое обеспечение программы:

Инвентарь:

- 1) беговая дорожка,
- 2) барьеры,
- 3) мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, фитбол),
- 4) гимнастические скамейки,
- 5) гимнастические палки,
- 6) обручи,
- 7) скакалки,
- 8) гири 1 кг,
- 9) набор мягких модулей,
- 10) тренажеры.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы

Основой для зачисления ребенка в группу по ЛФК является рекомендация по результатам диспансеризации в начале учебного года. По итогам учебного года проводится повторный осмотр обучающихся медицинским работником с целью определения эффективности занятий ЛФК для каждого ребенка.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Лист обучающегося, 1 часть

Тест:

№	Вопрос	Варианты ответа	Выбор ответа	Балл
1	Что такое здоровый образ жизни?	Регулярные занятия физкультурой		
		Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.		
		Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.		
2	Способы поддержания здорового образа жизни.	Соблюдать режим дня, правильное питание, закаливание, регулярные занятия спортом		
		Играть в спортивные игры		
		Употребление фруктов и молочных продуктов		
3	Что относится к активному отдыху?	Лежать на диване, смотреть телевизор		
		Способ проведения свободного времени, разнообразность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими		

		активной физической работы организма, работы мышц, всего тела		
		Ходить в магазин, ходить в кино		
4	Виды спорта для активного отдыха	Лыжный спорт, футбол, баскетбол, пионербол, теннис, турпоходы		
		Шахматы, шашки		
		Шахматы, парашютный спорт, настольный теннис		
5	Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания	Обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах		
		Солнечные ванны, обтирание, обливание, приём контрастного душа		
		Солнечное закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой		
6	Выберите вариант ответа с правильными правилами техники безопасности при занятиях физической культурой	Носить спортивную форму, слушать учителя и исполнять все его команды, быть внимательным и чётко следовать правилам техники безопасности при исполнении физических упражнений, быть ответственными, чётко исполнять правила игры, избегать столкновений		
		Не носить спортивную форму, не слушать учителя, делать всё, что захочется, виснуть на тренажёрах		
		Носить спортивную форму, жевать жвачку, толкать соседа, врезаться в стену, не дышать		
7	Что такое режим дня?	Это система распределения периодов сна и бодрствования, гигиенических и оздоровительных процедур		
		Это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи		
		Это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности		
8	Что такое личная гигиена?	Это вовремя лечь спать		

		Уход за своим телом и содержание его в чистоте		
		Мыть руки перед приемом пищи		
9	Подготовка мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	Правильно выбрать и подготовить место для самостоятельных занятий, обеспечить безопасность и удобство выполнения физические упражнения		
		Выбрать место для самостоятельных занятий и начать заниматься		
		Выбрать место, проветрить его и начать заниматься		
10				

Рекомендации по проверке и оценке выполнения заданий работы

Коды правильных ответов к заданиям с выбором ответа:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ ответа	2	1	2	1	3	1	3	2	1

Каждый верный ответ – 1 балл.

Лист обучающегося, 2 часть

№	Задание	Выполнение	Выполнено	Балл
1	Комплекс утренней зарядки	- Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания, выполнять 1 минуту; - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, повторить 2-5 раз; - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем её вправо-влево, вперёд-назад. Совершить 2-5 поворотов; - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в		

		сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся вправо. По 2-5 раз каждой рукой; - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем-назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении; - Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу; - Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Продолжительность – 1 минута; - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шею.		
2	Физкультминутки	- Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем. А потом их развернем И к себе скорей прижмем. А теперь быстрее, быстрее Хлопай, хлопай веселей. Приседай скорей со мной, Держим руки за спиной. Встали прямо, руки вбок, Влево — вправо поворот. Все, закончили. Ура! - Раз — подняться, потянуться, Два — нагнуться, разогнуться, Три — в ладоши три хлопка, Головою три кивка.		

		На четыре — руки шире, Пять — руками помахать, Шесть — на место тихо сесть. Семь — успокоились совсем.		
3	Комплекс упражнений без предметов, направленно воздействующие на формирование правильной осанки	- Исходное положение: ноги шире плеч, руки на поясе. На «раз» сомкнуть локти так, чтобы лопатки соприкоснулись. На «два» вернуть руки в исходную позицию. Выполнять 5-10 повторений; - Исходное положение: ноги шире плеч, руки разведены в стороны. Движение руками назад по кругу, стараясь не опускать их. При этом тело должно оставаться неподвижным. Выполнять 5-10 повторений; - Исходное положение: ноги шире плеч, руки расположены на плечах так, чтобы локти смотрели строго в противоположные стороны. На «раз» - наклон вперёд, на «два» - в обратное положение. Спину держать всё время прямой; - Руки сцепить за спиной в замок, сделать наклоны вправо, влево по 5 раз; - Руки на поясе, ходьба по кругу, через каждые 3 шага, делаем подскок; - Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени и т. д.; - Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища; правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки затылком,		

		лопатками, ягодицами, голенью и пятками. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; - Исходное положение: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки; - Исходное положение: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками, выпрямиться и постараться снова встать правильно.		
4	Комплекс упражнений с предметами, направленное воздействие на формирование правильной осанки	- Исходное положение: основная стойка — палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — вверх, 3 — вперед; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз; - Исходное положение: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1 — 3 — плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 — и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. - Исходное положение: ноги врозь, палка внизу. 1 — 2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3 — 4 — и. п. Повторить 6—8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед. - Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1 — поднять палку вверх; 2 —		

		наклон вправо; 3 — поднять палку вверх; 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону. - Исходное положение: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 — поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону. - Исходное положение: лежа на животе, палка в прямых руках. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и. п. Ноги от пола не отрывать. Повторить 6—8 раз. - Исходное положение: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сзади. 1 —4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4—6 раз. - Исходное положение: основная стойка — палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — и. п. — выдох. Повторить 6—8 раз.		
5	Комплекс дыхательных упражнений 1	- <i>Гудок паровоза</i> Через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1 -2 с, с шумом выдох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Учимся дышать в темпе 3-6. Вдох короче 1-3 счета. Задержка дыхания, выдох длинный (1—6 счетов). - <i>Дыхательная гимнастика</i> Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м»,		

		одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние. - <i>Дыхательная медитация</i> Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. - <i>Горнист</i> Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз. - <i>Дерево на ветру</i> Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, вовремя – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется. - <i>Бегемотики</i> Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.		
6	Комплекс дыхательных упражнений 2	- <i>Подготовительное упражнение</i> Исходное положение. Стоя, сидя. Закройте глаза, постараться успокоиться,		

		расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз. - <i>Воздушный шарик</i> Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз. - <i>Окно и дверь</i> Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами. - <i>Часы</i> Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз. - <i>Веселый петушок</i> Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль		
--	--	---	--	--

		тела. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз. - <i>Обдуваем плечи</i> Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем наверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз. - <i>Насос</i> Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону. - <i>Потягушечки</i> Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз. - <i>Едет-едет паровоз</i>		
--	--	--	--	--

		Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.		
7	Передвижения в ходьбе разными способами	- <i>Обычная ходьба</i> в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран. - <i>Ходьба на носках</i>. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная. - <i>Ходьба на пятках</i>. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).		

		- <i>Ходьба, высоко поднимая колени.</i> Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята. - <i>Ходьба широким шагом.</i> Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для детей разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений. - <i>Ходьба перекатом с пятки на носок.</i> Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент		
--	--	---	--	--

		перехода на носок. - <i>Ходьба приставным шагом.</i> Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д. - <i>Ходьба в полуприседе и приседе.</i> Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях. - <i>Ходьба скрестным шагом.</i> В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу		
--	--	--	--	--

		нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений. - <i>Ходьба выпадами.</i> Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги. - <i>Ходьба с закрытыми глазами.</i> Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления. - <i>Ходьба спиной вперед.</i> Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом. - <i>Гимнастическая ходьба.</i> Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью.		
Итого				

Каждое правильное выполнение задания – 2 балла;
Если есть недочёты – 1 балл.

№ п/п	Части контрольной работы	Баллы	Максимальное
-------	--------------------------	-------	--------------

			количество баллов
1	1 часть (теоретическая)		9
2	2 часть (практическая)		14
	Итого		23

Максимальное количество баллов: 23 Баллы, освоенные обучающимися	Процент освоения заданий
15-23 балла	70-100%
8-15 балла	40-70%

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки. Рекомендованные объемы тренировочных нагрузок. Организацию и проведение врачебно-педагогического контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей. В работе используются следующие методы:

- методы рассказа, описания, объяснения, беседы, разбора, указание оценки, команда
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой и соревновательный процесс).

Хорошие результаты приносят методические приемы, направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
	Техника безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	1	текущий
	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование	1	текущий

	правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.		
	Упражнение на равновесие, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	2	текущий
	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса стоя. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	1	текущий
	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагиванию через предметы, коррекционные упражнения.	2	текущий
	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя.	2	текущий
	Упражнения для развития силы мышц стоп лежа. Дыхательные упражнения	1	текущий
	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	1	текущий
	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1	текущий
	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1	текущий
	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	2	текущий
	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Специальные упражнения для укрепления силы мышц ног стоя. Дыхательные упражнения.	1	текущий
	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», ползание через обруч.	1	текущий
	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного	1	текущий

	пресса лежа. Беседа о роли правильного дыхания.		
	Лазание и висы на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	1	текущий
	Ходьба с различным положением рук, перестроение в колонну. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Прокатывание стопой малого и массажного мяча в парах и учителю сидя на полу. Игра «Перелет птиц».	1	текущий
	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Подвижная игра с удержанием осанки «Гуси-лебеди».	1	текущий
	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	1	текущий
	Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения. Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава.	2	текущий
	Ползание на четвереньках между воротами, обручами. Ходьба на пятках, носках, наружной стороне стопы. Упражнения на дыхание.	1	текущий
	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	2	текущий
	Специальные упражнения со средним мячом лежа на животе, спине, упражнение на формирование правильной осанки.	1	текущий
	Специальные упражнения на мячах - фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.	1	текущий
	Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения на развитие мелкой моторики и укрепления мышц стоп с использованием гимнастической	1	текущий

	палки, стоя и в движении.		
	Специальные упражнения с гимнастической палкой стоя. Дыхательные упражнения.	1	текущий
	Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения, подвижная игра «Увернись от мяча».	1	текущий
	Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Коррекционные упражнения. Тестовые задания.	2	текущий

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Формирование у обучающихся нравственных качеств (самообладание, дисциплинированность, терпение) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), трудолюбия.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа, учебнометодическое пособие для преподавателей под общей редакцией С.П. Евсеева, Санкт-Петербург 2003 г.
2. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией профессора В. А. Епифанова. Москва «Медицина» 1987 г.
3. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей, Санкт- Петербург 2004 г.
4. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург 2011 год.
5. Яшин Э. Эффект качелей, ФМС № 7, 1989 г.
6. П.И. Готовцев. Лечебная физкультура и массаж. Москва «Медицина» 1987 г.

Комплексы упражнений

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и средним
- большим и безымянным - большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой; - круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад; - пальцы в замок. Поочередное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу; - держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", "По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", "Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

1. Принять положение, стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги.
4. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
6. Ходьба с высоким подниманием ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 4

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

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.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 5

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

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.)

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.)

4. Стойка, руки за спину. Перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

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.)

6. Упор, стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекалом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 6

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

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.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
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.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) 3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 1 1/2-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

Специальные упражнения для глаз.

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз). 3.

Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

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).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно. И. п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз. 10.Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин. И. п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

