

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Посадская общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено

на заседании ШМО учителей

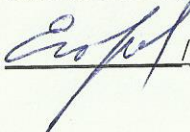
«02» сентября 2024г.

Протокол № 1

от « 02» сентября 2024 г.

Согласовано

заместитель директора

 / Егорова Т.М./
Ф.И.О.

от «02 » сентября 2024г.

Утверждаю

директор

 /Желтовских Л.Д./
Ф.И.О.

Приказ № 84/23 - 24

от « 02 » сентября 2024 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
лечебная физическая культура (ЛФК)
для обучающихся 7-8 классов**

2024 год

Пояснительная записка

Дети с ограниченными возможностями здоровья уже с раннего возраста имеют отклонение в опорно-двигательном аппарате, слабую сопротивляемость к простудным, инфекционным, вирусным и другим заболеваниям. Следовательно, дети нуждаются в оздоровительно профилактической физкультуре, которая должна быть направлена на коррекцию осанки и координацию всего опорно-двигательного аппарата, на укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, на повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

ЛФК — это вид деятельности, который доступен и детям с ОВЗ, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ЛФК включают в себя элементы лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ЛФК способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения. Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, координацию.

На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторика. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. На занятиях ЛФК развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Цели

Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, закаливание организма.

Для этого систематически проводится работа над решением *следующих задач*.

1. Помочь каждому ребёнку постепенно осознать и прочувствовать значение физических упражнений в закаливании и оздоровлении своего организма.
2. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях физическими упражнениями или каким-либо видом спорта. Для решения этих задач необходимо: а) знакомить детей со строением тела и внутренними органами (это помогает ощущать, «осознавать» двигательный процесс в целом и отдельные движения); б) учить направлять

мысли и чувства на процесс движения, что постепенно развивает творческую двигательную деятельность не только в спортивных мероприятиях, но и в жизни; в) учить владеть своим телом в движении; г) систематически, начиная с раннего возраста, учить дете.

Содержание программы

Программа состоит из шести разделов: «Основы знаний», «Строевые упражнения и ОРУ», «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Специальные упражнения для правильного формирования стопы», «Лазания», «Прыжки», «Упражнения на равновесие», «Метания», «Подвижные игры». На каждом уроке осуществляется работа по всем девяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

«Основы знаний» (в процессе занятий). Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика начальных классов. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.

«Строевые упражнения» (4 часа). Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне:

- на носках, на пятках,
- с грузом на голове,
- с высоким подниманием бедра,
- между предметами,
- в положении присед.

Бег в колонне:

- с высоким подниманием бедра,
- захлёстывание голени,
- галопом правым и левым боком,
- «ножницы» (ногами вперёд),
- с подскоком вверх.

«Специальные упражнения для формирования правильной осанки» (10 часов).

Комплексы упражнений:

- стоя без предметов,
- сидя без предметов,

- с обручем,
- с гимнастической палкой,
- с мячом,
- на гимнастической скамье,
- со скакалкой,
- с гантелями,
- лёжа на полу.

Упражнения в горизонтальном положении:

- симметричное лежание,
- ползания на полу,
- с предметами (мяч, обруч).

«Специальные упражнения для правильного формирования стопы» (10 часов).

В исходном положении стоя:

- приподнимание на носках вместе и попеременно;
- перекал с пятки на носок и обратно;
- полуприсед и присед на носках;
- присед, стоя на гимнастической палке.

В исходном положении сидя (на стуле):

- приподнимание пяток вместе и попеременно;
- тыльное сгибание стоп вместе и попеременно;
- поднимание пятки одной ноги и носка другой;
- захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание;
- сед по-турецки;
- подгребание пальцами куска ткани;
- перебрасывание друг другу мячей ногами.

В исходном положении лёжа:

- оттягивание носков;
- стопы на полу, разведение пяток в стороны;
- поочередное поднимание пяток от опоры;
- круговое движение стоп;
- скольжение стопой по голени другой ноги;
- написание в воздухе букв;
- подгребание ногами;
- отжимание от пола (лёжа на животе).

«Двигательные навыки и умения» (6 часов). Лазание разными способами:

- Лазание по гимнастической скамейке.

Прыжки:

- со скакалкой, с мячом между стоп;
- на носках (на одной, двух ногах).

Метание:

- бросок и ловля большого мяча;
- метание на дальность малого мяча;
- метание в цель малого мяча.

Упражнения на равновесие.

«Подвижные игры» (4 часа) в процессе занятий).

Предполагаемый результат

На занятиях лечебной физической культурой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами коррекционной деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения:

- . укрепить здоровье;
- . сформировать правильное физическое здоровье;
- . повысить функциональный уровень органов и систем;
- . скорректировать правильную осанку, ходьбу
- . освоить основные двигательные умения и навыки;
- . повысить уровень морально-волевых качеств;

Особые условия

Программа разработана для обучающихся с 11 до 14 лет

Материально техническая база

Уроки проводятся в спортзале, сенсорной комнате, на школьном стадионе.

Используются спортивный инвентарь, гимнастические маты, ортопедические коврики (шагайки), мягкие моноблоки разной формы.