



Программа курса внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г (с изменениями на 3 июля 2016 года) №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.2) принята решением педагогического совета №1 от 30.08.2018 г., утверждена приказом директора № 125 от 01.09.2018 г.
- Примерные программы начального образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.

Рабочая программа составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося.

В соответствии с этим целью: обучения является освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету "Лечебная физическая культура" должны решаться следующие основные задачи:

- всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

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.

Основные направления работы по ЛФК:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);
- упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы;
- подвижные игры.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Занятия ЛФК должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторика.

ЛФК — это вид деятельности, который доступен и детям с тяжёлыми нарушениями речи, 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. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, координацию.

### Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Курс рассчитан на 3 года: во 2 классе — 1 ч. (34 часа в год), в 3 классе - 1 ч. (34 часа в год), в 4 классе - 1 ч. (34 часа в год). На каждый раздел отводится определенное количество часов, указанных в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться), на незначительное количество часов, т.к. воспитанники представляют собой разнородную группу детей по сложности дефекта.

Класс/год обучения	1	2	3
Количество часов	1	1	1

### Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» в начальной школе отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся.

Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение программы по курсу внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «ЛФК» включают:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «ЛФК» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения.

Метапредметные результаты освоения курса:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа состоит из шести разделов: «Основы знаний», «Строевые упражнения», «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Специальные упражнения для правильного формирования стопы», «Подвижные игры», «Двигательные умения и навыки». «Основы знаний» (в процессе занятий). Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическим 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» (2 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, - захлест голени, - галопом правым и левым боком, - «ножницы» (ногами вперед), - с подскоком вверх.

«Специальные упражнения для формирования правильной осанки» (12 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» (12 часов). *В исходном положении стоя:* - приподнимание на носках вместе и попеременно; - пережат 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 перекалывание; - сед по-турецки; - 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» (8 часов). Лазание по гимнастической стенке.

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» (в процессе занятий).

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе занятий
2	Строевые упражнения	2
3	Специальные упражнения для формирования правильной осанки	12
4	Двигательные умения и навыки	8
5	Специальные упражнения для правильного формирования стопы	12
6	Подвижные игры	В процессе занятий
Итого:		34

#### Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж. Строевые упражнения.	1	Внимательно выслушать беседу о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК при выполнении упражнений на тренажерах. Выполнять строевые упражнения.
2	Формирование правильной осанки.	1	Уметь проверять осанку у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Участвовать в играх для формирования осанки.
3	Формирование правильной осанки.	1	Выполнять упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе.
4	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	1	Выполнять упражнения: змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.
5	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	1	Выполнять упражнения для укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог.

6	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	1	Выполнять комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону, упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
7	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	1	Выполнять упражнения путем прогиба назад-змей, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко; упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.
8	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	1	Уметь выполнять упражнения: кобра, ящерица, поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой – 30 сек.
9	Увеличение подвижности суставов.	1	Выполнять упражнения: замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница; упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.
10	Увеличение подвижности суставов.	1	Выполнять упражнения: замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница; упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.
11	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика.	1	Выполнять упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик; дыхательную гимнастику.
12	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика.	1	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
13	Развитие эластичности мышц туловища.	1	Уметь выполнять ползание по мату и скамейке; упражнения для эластичности мышц позвоночника.
14	Строевые упражнения.	1	Выполнять: ОРУ с предметами. Строевые упражнения.
15	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Выполнять упражнения для развития стоп: ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
16	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Выполнять упражнения для развития стоп - ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
17	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.
18	Профилактика и коррекция	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.

	плоскостопия.			
19	Профилактика и коррекция плоскостопия.	и	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.
20	Профилактика и коррекция плоскостопия.	и	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2.
21	Профилактика и коррекция плоскостопия.	и	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.
22	Профилактика и коррекция плоскостопия.	и	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.
23	Профилактика и коррекция плоскостопия.	и	1	Выполнять упражнения на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой.
24	Профилактика и коррекция плоскостопия.	и	1	Выполнять упражнения на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой.
25	Профилактика и коррекция плоскостопия.	и	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.
26	Профилактика и коррекция плоскостопия.	и	1	Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2.
27	Развитие координации движений функций равновесия.	и	1	Выполнять упражнения: аист, ласточка петушок; упражнения на координацию упражнений и функций равновесия.
28	Развитие координации движений функций равновесия.	и	1	Выполнять упражнения: аист, ласточка, петушок; упражнения для развития координации и функций равновесия.
29	Развитие ориентации в пространстве.	в	1	Выполнять комплекс специальных упражнений. Игры: Угадай где мяч, Запрещенное движение.
30	Развитие ориентации в пространстве.	в	1	Выполнять комплекс специальных упражнений. Игры: Угадай где мяч, Запрещенное движение.
31	Развитие мелкой моторики.		1	Выполнять упражнения: сжатие пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжатие обеими руками резиновых

			мячей: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами.
32	Развитие мелкой моторики.	1	Держать и передавать пальцами теннисный шарик. Игровые упражнения - сильные пальчики, Аплодисменты, гармошка, птичка.
33	Развитие крупной моторики.	1	Выполнять упражнения: мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.
34	Укрепление нервной системы.	1	Выполнять упражнения на релаксацию – используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах.
Итого: 34 часа			

### Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
Библиотечный фонд		
	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.	Стенка гимнастическая	
4.	Коврики релаксационные	
5.	Скамейка гимнастическая жесткая	
6.	Комплект навесного оборудования	
7.	Коврик гимнастический	
8.	Маты гимнастические	
9.	Тренажёры спортивные	
10.	Доски для профилактики плоскостопия	
11.	Палка гимнастическая	
12.	Эспандеры	
13.	Секундомер	



Средства первой помощи	
14.	Аптечка медицинская