

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по лечебной физкультуре.

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).
2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).
2. Конституция Российской Федерации (1993 года).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).
5. Концепция долгосрочного социально- экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, раздел Концепция развития образования РФ до 2020г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008г. №1662-р).
6. ФГОС начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373).
7. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов» от 04.09.1997 N 48 (ред. от 26.12.2000).
9. Инструктивное письмо Минобразования РФ от 26.12.2000 №3 «О дополнении инструктивного письма Минобразования России от 04.09.1999 № 48».
10. Письмо Министерства образования Российской Федерации «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект» от 3 апреля 2003г. №27/2722-6.
11. Концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья/ Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. от 10.05.2010г.
12. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
13. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», которые введены в действия 29 декабря 2010 года Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года.
14. Федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
15. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30.08.2013г.
16. Приказ МЗ РФ № 337 от 20.08.2001г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».
17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», принятый Госдумой 13.01.1999 г.
18. Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 г. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»,
19. Приказ МЗ РФ от 24.10.2003 г. № 506/92 «Об утверждении программы «О мерах по улучшению состояния здоровья детей РФ на 2004—2010 гг.»
20. Межведомственная программа «О мерах по улучшению здоровья детей РФ на 2003—2010 гг.».
21. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

22. Приказ Минздрава России и Минобразования России от 04.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

1.2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по лечебной физкультуре в 2-4 классах.

Программа внеурочной деятельности детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами элективного курса в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физкультура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 2-4 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана по 1 часу в неделю, во 2-4 классах на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Адресат: Рабочая учебная программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 2-4 классов

Срок реализации настоящей программы по внеурочной деятельности «Лечебная физкультура» - 1 учебный год.

Соответствие Федеральному Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по внеурочной деятельности «Лечебная физкультура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в вариативной части, проекта ФГОС для ОВЗ (вариант С, D) в вариативной части, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности, в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физкультура».

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стертые двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела, каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно-двигательная система. При определенном искривлении тела внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Позвоночник не только поддерживает тело - из него выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы, поэтому любое смещение позвонков, их деформация подвижности приводят к нарушению работы всего организма. Патологическая осанка возникает из-з слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с незрелостью стоп, с плоскостопием.

Цель: максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Задачи:

- активизация защитных сил организма ребенка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграции личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

В специальной литературе изложены основные теоретические положения, на которых строится оздоровительно-коррекционная работа с детьми, имеющими проблемы развития, имеется большое количество исследований по развитию у них познавательных возможностей, речи, памяти, практической деятельности, а также отдельных аспектов физического воспитания.

Лечебная физическая культура, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и

сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

- 1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
- 2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- 3) возможность длительного применения;
- 4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.
6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.

Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий.

Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель лечебно-физкультурной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры. Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

В программу включены следующие разделы:

- корректирующие упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия,

развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;

- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

Организационная структура занятий: основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на

пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;

- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по внеурочной деятельности «Лечебная физкультура» в 2-4 классах.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

- Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.

- Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс произвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

- Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

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 (1, 2 четверти).

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, Ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балеринка (1 четверть).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдением 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 (1, 2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на тренажёрах: «Массажёр стоп» - бег, «Качели» - вращение грузов стопами ног из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке, Лазанье вверх и вниз приставными шагами (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2 четверти). По примеру назначенного учителем ведущего (3, 4 четверти).

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» (1, 2, 3, 4 четверти).

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 (1, 2, 3, 4 четверти).

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 (1, 2 четверти), без помощи учителя (3, 4 четверти).

4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи - во 2, 3, 4 четвертях.

5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

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 (1, 2, 3, 4 четверти).

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 разнообразиях 2мин
3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5мин
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 «Кошечка», «Аист».
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнения на «массажере стоп» 5 мин.
6. Упражнения на тренажерах: «Степшер» - 2 по 3 мин, «Наездник» - 2 по 3 мин.
7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

Заключительная часть занятия.

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

3. Учебно-тематическое планирование по элективному курсу «Лечебная физкультура».

2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно-развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1		Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики	Лечебная физкультура
2	1		Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки	Правильная осанка
3	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 5см,	Формирование правильной осанки

			профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.		иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	
4	1		Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Скакалки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Личная гигиена
5	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Равновесие
6	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	шнурки, платки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, сенсорные дорожки	Плоскостопие
7	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса, тренажеры: «Беговая дорожка», «Гребля»	Туловище
8	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Дыхание

9	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие	Координация движений
10	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Правильное дыхание
11	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	м/мячи, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
12	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Профилактика
13	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Равновесие
14	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	м/мячи, шнурки, платки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног,	Упражнения

					сенсорные дорожки	
15	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, керамзит, шишки, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Релаксация
16	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	лесенка, керамзит, шишки, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	Профилактика плоскостопия
17	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Беговая дорожка, тренажер «Степпер», керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), «Велотренажер»	Тренажер
18	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
19	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Беговая дорожка, тренажер для стоп, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Массаж
20	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации	м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для	Плечевой пояс

				движений	укрепления мышц плечевого пояса	
21	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп, тренажеры «Эллипсоид», «Гребля»	Развитие стоп
22	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону, тренажер «Беговая дорожка»	Поворот туловища
23	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, тренажер «Степпер»	Укрепление
24	1		Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Равновесие
25	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	скакалки, дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, тренажеры «Степпер», «Эллипсоид», «Беговая	Беговая дорожка

					дорожка»	
26	1		Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, тренажеры: «Велотренажер», «Степпер», «Эллипсоид»	Туловище
27	1		Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	веревка, мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Складывание
28	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	маты, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Сила мышц
29	1		Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	м/мячи, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для развития стоп, тренажер «Беговая дорожка»	Укрепление мышц
30	1		Занятие на тренажерах. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	маты, скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, тренажер «Эллипсоид»	Тазовый пояс
31	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого	Дыхание

					пояса, гимнастические скамейки	
32	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, тренажер «Беговая дорожка»	Брюшной пресс
33	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Сила мышц
34	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, тренажеры «Степпер», «Эллипсоид», «Беговая дорожка»	Укрепление мышц

4 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно- развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1		Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики	Лечебная физкультура
2	1		Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки	Правильная осанка
3	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	Формирование правильной осанки
4	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Скакалки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону, тренажер «Степпер»	Личная гигиена
5	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, гимнастические скамейки	Равновесие
6	1		Дыхательные	Коррекция	шнурки, платки,	Плоскостопие

			упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, сенсорные дорожки	
7	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса, тренажеры: «Беговая дорожка», «Гребля»	Туловище
8	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	Мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса, «Велотренажер»	Дыхание
9	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие, тренажеры: «Беговая дорожка», «Степпер», «Велотренажер»	Координация движений
10	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании,	гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
11	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на	м/мячи, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 10см,	Правильное дыхание

			Упражнения на равновесие.	сравнение	иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	
12	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Брюшной пресс
13	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Профилактика
14	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	м/мячи, шнурки, платки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, сенсорные дорожки	Равновесие
15	1		Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, керамзит, шишки, бруски, маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Упражнения
16	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	лесенка, керамзит, шишки, бруски, маты 5 см, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	Релаксация
17	1		Упражнения для	Развитие	Беговая дорожка,	Профилактика плоскостопия

			укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	точности восприятия на основе упражнений в координации движений	тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), «Велотренажер», «Эллипсоид»	
18	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Тренажер
19	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Беговая дорожка, тренажер для стоп, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Равновесие
20	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Массаж
21	1		Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп, тренажеры «Эллипсоид», «Гребля»	Плечевой пояс
22	1		Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на	м/мячи, мешочки, керамзит,	Развитие стоп

			Занятие на тренажерах.	основе упражнений на различение	шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону, тренажер «Беговая дорожка»	
23	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, тренажер «Степпер»	Поворот туловища
24	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Укрепление
25	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	скакалки, дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, тренажеры «Степпер», «Эллипсоид», «Беговая дорожка»	Равновесие
26	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Беговая дорожка
27	1		Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Коррекция образной памяти на основе упр. в воспроизведении	веревка, мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к	Туловище

			Упражнения для формирования правильной осанки.		упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	
28	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	маты, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Складывание
29	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для развития стоп, тренажер «Беговая дорожка»	Сила мышц
30	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	маты, скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, тренажер «Эллипсоид»	Укрепление мышц
31	1		Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Тазовый пояс
32	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, тренажер «Беговая дорожка»	Дыхание
33	1		Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления	Брюшной пресс

					мышц спины путем складывания (наклон вперед)	
34	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	скакалки, дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, тренажеры «Степпер», «Эллипсоид», «Беговая дорожка»	Сила мышц

4. Планируемые результаты освоения обучающимися внеурочной деятельности «Лечебная физкультура» в 2-4 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.

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

Знать: требования к занятиям на тренажёрах.

Уметь: пользоваться тренажёрами в полном объёме, выполнять упражнения - позы «Аист», «Кошечка».

5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по элективному курсу «Лечебная физкультура» в 2-4 классах.

5.1. Спортивное оборудование

1. Стенка гимнастическая шведская 3шт
2. Скамейка гимнастическая 2шт
3. Стенка шведская с турниками 1шт
4. Стенка гимнастическая для лазания 1 шт
5. Турник для силовых упражнений 1шт
6. Лавка гимнастическая 1шт

5.2. Спортивный инвентарь

1. Мат гимнастический 17шт
2. Гантели 28 шт
3. Гири разные 3шт
4. Гранаты 2шт
5. Коврик ППЭ 16шт
6. Мяч баскетбольный 2шт
7. Мяч волейбольный 2шт
8. Мяч футбольный 2шт
9. Обруч 6шт

5.3. Литература

1. Гербцова Г.И. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», С.-Пб., «Образование», 1994.
2. Зубков. А.Н. Йога-путь к здоровью. М. Сов. спорт, 1991.
3. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.