

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25  
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

Утверждено:  
Приказ № 157-О  
от 11.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Лечебная физическая культура»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Екатеринбург  
2023

## Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план	5
	Содержание учебного плана	6
1.4.	Планируемые результаты	8
2	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1.	Календарно-тематическое планирование	9
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методические материалы	12
2.6.	Список литературы	12

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лечебная физическая культура» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) «Лечебная физическая культура» является программой социально-педагогической направленности, предназначена для занятий с обучающимися, имеющими статус ОВЗ и инвалиды: нарушения опорно-двигательного аппарата, тяжелые нарушения речи, задержка психического развития, легкая умственная отсталость (интеллектуальны нарушения). Она направлена на расширение знаний и представлений о здоровом образе жизни и спорте, формирование основных навыков сохранения здоровья.

#### **Актуальность программы**

В настоящее время проблема социализация детей с ОВЗ является в центре внимание как со стороны государства, так и общественного движения. Социализация детей с ОВЗ чрезвычайно затруднена в связи с недостаточностью навыков межличностного общения. Привлечение детей с ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом является одним из

эффективных средств этого процесса. Для них большое значение имеет совершенствование общей моторики, умение играть со спортивными предметами, овладение навыками бережного отношения к здоровью. Одновременно с практической деятельностью необходимо расширять представления и теоретические знания о здоровье и его сохранении. Формирование интереса к занятиям физической культурой подкрепляется расширением знаний о различных видах спорта.

### **Новизна программы**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для обучающихся с ОВЗ «Лечебная физическая культура» осуществляется на основе рекомендаций ПМПК, сформулированных по результатам комплексного обследования, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации. Программа учитывает особые образовательные потребности детей с ОВЗ и предполагает практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность формулировки задания, использования позитивных средств стимуляции к общеразвивающей и познавательной деятельности, индивидуальный подход к ребенку.

Программа предусматривает систематическую актуализацию знаний о спорте и ЗОЖ. В программе заложено обучение играм, направленным на формирование осанки, развитие координационных способностей и ориентации в пространстве, мелкой моторики, обучение играм с мячом. Программа предусматривает широкое использование наглядного материала, сочетание музыкального сопровождения и стихотворных рифм.

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия проводятся в форме тренировки, которые следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся. Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности обучающегося с ОВЗ, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

### **Практическая значимость**

Разумное использование физических упражнений спортивного характера повышает у детей интерес к занятиям, создает положительные эмоции, помогает быстрее добиваться определенного уровня работоспособности, коррекции вызванных болезнью нарушений.

**Уровень программы:** базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Адресат программы**

Обучающиеся 7-10 лет. Набор детей в группы проводится по заключению психолого-медико-педагогической комиссии. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на развитие двигательной активности обучающихся с ОВЗ и формирование основ здорового образа жизни.

Количество обучающихся в группе не более 15 человек.

### **Объём и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. 1 час равен 45 минутам.

**Форма обучения:** программа реализуется в очной форме.

### **Особенности организации образовательной деятельности**

Группы формируются из обучающихся разного возраста, отнесенных к статусу дети с ОВЗ, по состоянию здоровья, и инвалидностью.

С 1 по 15 сентября осуществляется набор. Обучение начинается с 15 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие двигательной активности у обучающихся с ОВЗ и формирование основ здорового образа жизни через занятия ЛФК.

### **Задачи**

#### **Образовательные задачи:**

1. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. Обучение правильной технике выполнения физических упражнений.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развивать основные двигательные качества (выносливость, быстроту, гибкость, реакцию).
2. Обогащать словарный запас.
3. Корректировать нарушения координационных способностей.
4. Корректировать и компенсировать недостатки физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела и т.д.)

#### **Воспитательные задачи**

1. Формировать у обучающихся волевых качеств: самостоятельности, ответственности, активности, решительности, умения работать в команде, помогать товарищам.
2. Воспитывать чувства уверенности в себе.
3. Формировать заботливого отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни обучающихся.

### 1.3. Содержание программы. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.	Введение в программу. Знакомство с правилами по ТБ.	1	0.5	0.5	беседа объяснение наблюдени е рефлексия беседа объяснение
2	Формирования правильной осанки.	10	1.6	8.4	
3	Развитие координации, ориентировки в пространстве.	5	0,75	4.25	
4	Укрепление мышечного корсета.	5	07,5	4.25	
5	Профилактика плоскостопия.	5	0,75	4.25	
6	Развитие ловкости.	8	1.2	6.8	
7	Отчетное занятие	1	0.15	0.85	
<b>Итого</b>		<b>35</b>	<b>5.7</b>	<b>29.3</b>	

#### *Содержание учебного плана*

#### **Тема 1. Введение в программу.**

**Теория:** Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение занятий ЛФК в пропаганде активного и здорового образа жизни. Инструктаж техники безопасности при проведении занятий.

**Практика:** Перечисляют и показывают спортивное оборудование, которое есть у педагога и ученика. Рассматривают картинки, как используют спортивное оборудование. Обсуждают правила обращения со спортивными предметами. Знакомятся с исходными положениями при выполнении физических упражнений. Выполняют упражнения сжимание/разжимание рук (почувствовать, как напрягается рука), супинация-пронация, вращение кулачками. Разучивают пальчиковые игры («Колечки», «Кулачок/ладошка»).

## **Тема 2. Формирования правильной осанки.**

**Теория:** Формирование правильной осанки основывается на принципах: правильное питание, двигательная активность, правильный режим дня, удобная детская комната, правильно подобранная обувь, равномерное распределение нагрузки при ношении рюкзака и др. предметов.

**Практика:** Разучивают игры для формирования правильной осанки «Оловянный солдатик», «Ходьба с книгой на голове».

## **Тема 3. Развитие координации, ориентировки в пространстве.**

**Теория:** знакомство с расположением объектов, составляющих близлежащее окружение обучающегося, ориентировка на себя (части тела), ориентировка относительно себя направо-налево, вперед-назад, вверх-вниз), ориентировка относительно другого человека, предмета, ориентировка пространственно-временных представлений.

**Практика:** разучивают игры с определением местонахождения объектов относительно ориентирующегося. определения расположения предметов относительно друг друга (мяч лежит под столом).

## **Тема 4. Укрепление мышечного корсета.**

**Теория:** Укрепление мышечного корсета необходимо для усиления работы опорно-двигательного аппарата, улучшения осанки, стабилизации позвоночника, повышения выносливости тела. Какие мышцы задействованы в этих функциях организма, как их можно сделать сильными, выносливыми?

**Практика:** выполняют упражнения с использованием нестабильной платформы; выполняют висы на перекладине, шведской стенке; выполняют комплексы упражнения на гимнастических матах.

## **Тема 5. Профилактика плоскостопия.**

**Теория:** обувь, которую носит обучающийся, должна крепко держать стопу, иметь выступ в районе свода, быть удобной и подходить по размеру; контрастные ванночки ног.

**Практика:** ходьба босиком, на сенсорной дорожке, выполнение упражнений с гимнастической палкой, обручем; составление фигур, переставляя только ногами; катание мяча с неровной, колючей поверхностью.

## **Тема 6. Развитие ловкости.**

**Теория:** физическое качество – ловкость, виды ловкости; способы развития ловкости.

**Практика:** выполняют упражнения с мячом самостоятельно и с партнером; разучивают подвижные игры с мячом; прохождение полосы препятствий.

## **Тема 7. Отчетное занятие.**

**Теория:** подведение итогов, значение занятий, результаты.

### **Построение занятия.**

1. Вводная часть. Подготовка к повышенному уровню нагрузки. С помощью таких методических приемов, как построение, перестроение, размыкание, повороты на месте, расчеты на «первый – второй», упражнения

на внимание и координацию - обеспечивается организация обучающихся. Затем включаются физические упражнения, способствующие быстрому переходу от уровня сниженной физической активности до уровня интенсивности физической нагрузки. Используется ходьба и ее варианты, легкий бег, прыжки. Известно, что чем выше уровень физического развития обучающегося, тем быстрее его организм приспосабливается к возрастающей нагрузке.

2. Основная часть. Решаются ведущие физкультурно-оздоровительные, воспитательные задачи. Для их реализации включаются как специальные, так и общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры. В содержание любых форм ЛФК общеразвивающие упражнения включаются с учетом воздействия на все группы мышц с соблюдением чередования и сочетания с дыхательными, корригирующими и специальными. Общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов, с предметами.

3. Заключительная часть. Физическая нагрузка постепенно снижается до уровня, соответствующего двигательному режиму, на котором находится обучающийся. Упражнения, используемые в заключительной части, должны способствовать ускорению процессов восстановления.

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен

**знать:** правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм обучающегося. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

**уметь:** выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры. Выполнять упражнения на тренажерах. Спускаться и подниматься, преодолевая различные препятствия.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	Беседа	0.5	0.5	Техника безопасности на уроках лечебной физкультуры.	Обсуждение, опрос.
2	сентябрь	Беседа, практическое занятие.	0.75	0.25	<b>Формирование правильной осанки.</b> Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех».	Наблюдение, обсуждение.
3	сентябрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Прыжки на скакалке. Игра «Часы пробили ровно...».	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Бег с преодолением различных препятствий.	Наблюдение
5	октябрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Ходьба с предметом на голове.	Наблюдение
6	октябрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Основные исходные положения для формирования правильной осанки.	Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.	Наблюдение
8	октябрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».	Наблюдение
9	октябрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Упражнения для мышц туловища.	Наблюдение
10	ноябрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Упражнения с гимнастическими палками.	Наблюдение
11	ноябрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Упражнения в «вытяжении».	Наблюдение.
12	ноябрь	Беседа, практическое занятие.	0,85	0,15	<b>Развитие координации, ориентировки в пространстве.</b> Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.	Наблюдение, обсуждение.

13	декабрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.	Наблюдение
14	декабрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.	Наблюдение
15	декабрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.	Наблюдение
16	декабрь	Практическое занятие	0.85	0.15	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.	Наблюдение
17	декабрь	Беседа, практическое занятие.	0,85	0,15	<b>Укрепление мышечного корсета.</b> Подъем туловища с помощью партнера. Нестабильная платформа.	Обсуждение, наблюдение
18	январь	Практическое занятие	0.85	0.15	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....	Наблюдение.
19	январь	Практическое занятие	0.85	0.15	Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок». Планка	Наблюдение.
20	январь	Практическое занятие	0.85	0.15	Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»	Наблюдение.
21	февраль	Практическое занятие	0.85	0.15	Упражнения, лежа на спине, животе. Змейка	Наблюдение
22	февраль	Беседа, практическое занятие.	0,85	0,15	<b>Профилактика плоскостопия.</b> Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног.	Наблюдение, обсуждение.
23	февраль	Практическое занятие	0.85	0.15	Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».	Наблюдение
24	февраль	Практическое занятие	0.85	0.15	Передвижения различными способами. Игра «Замри».	Наблюдение.

25	март	Практическое занятие	0.85	0.15	Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».	Наблюдение.
26	март	Практическое занятие	0.85	0.15	Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».	Наблюдение
27	март	Беседа, практическое занятие.	0,75	0,15	<b>Развитие ловкости</b> Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе.	Наблюдение, обсуждение.
28	апрель	Практическое занятие.	0.85	0.15	Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг». Массаж рук, головы.	Наблюдение
29	апрель	Практическое занятие.	0.85	0.15	Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Игра «мы веселые ребята».	Наблюдение, обсуждение
30	апрель	Практическое занятие.	0.85	0.15	Ведение мяча на месте. Игра «Поймай мяч».	Наблюдение, обсуждение
31	апрель	Практическое занятие.	0.85	0.15	Броски мяча из одной руки в другую.	Наблюдение
32	май	Практическое занятие.	0.85	0.15	Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.	Наблюдение
33	май	Практическое занятие.	0.85	0.15	Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой..	Наблюдение
34	май	Практическое занятие.	0.85	0.15	Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»	Наблюдение
35	май	Беседа	0.85	0.15	Отчетное занятие «Чему мы научились»	Зачет
		<b>ИТОГО</b>	<b>29.3</b>	<b>5.7</b>		
		<b>ВСЕГО</b>	<b>35</b>			

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Мячи волейбольные, резиновые,
- фитболы,
- скакалки,
- гимнастические скамейки,
- сенсорные дорожки,
- велотренажеры,
- беговая дорожка,

— гимнастические маты.

#### **Информационное обеспечение:**

- Компьютер,
- Интернет

### **2.3. Формы аттестации**

В начале учебного года проводится входная диагностика двигательных умений. Для выявления уровня, обучающегося используются следующие формы: обсуждение, опрос, тестирование,

В середине и конце учебного года проводится мониторинг личностного развития и учебных достижений.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для оценивания результатов освоения программы используется, викторины, собеседование, творческая работа, тесты-упражнения.

Методы отслеживания: педагогическое наблюдение, анализ тестов, творческих работ, участие в конкурсах и очных мероприятиях.

Результаты отражаются в индивидуальной образовательной программе, портфолио обучающегося.

### **2.5. Методические материалы**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой;
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

## 2.6. Список литературы:

- ✓ Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2013 год.
- ✓ Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2013 год.
- ✓ Милукова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2014 год.
- ✓ Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2012 год.
- ✓ Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2012 год.
- ✓ Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2014 год.

## Диагностика двигательного развития

Проводится диагностика на начальном, промежуточном и итоговом этапе.

### **Блок: координация и ловкость**

1. Упражнения с мячом
  - бросок и ловля мяча самостоятельно
  - бросок и ловля мяча с партнером
  - бросок и ловля мяча двумя руками у стены на расстоянии 1 м
  - бросок и ловля мяча одной рукой (правой, левой) у стены на расстоянии 1 м

Примечание: определяется количество раз до потери мяча.

2. Упражнения руками (без предметов)

Примечание: определяется количество за 30 сек.

### **Блок: равновесие**

1. Стойка на 1 ноге с открытыми глазами
2. Стойка на 1 ноге с закрытыми глазами
3. Стойка пятка к носку с открытыми глазами
4. Стойка пятка к носку с закрытыми глазами

Примечание: определяется время до момента отказа от выполнения теста.

### **Блок: силовые способности**

1. сгибание-разгибание рук в упоре лежа (традиционным способом или с опорой на колени)
2. приседание
3. подъем спины из и.п. лежа на животе (исключая переразгибание в ШОП)

Примечание: определяется количество до момента отказа от выполнения теста

### **Рекомендации:**

1. Тестовые задания проводятся с учетом состояния здоровья и общего самочувствия
2. За урок рекомендуется проводить 1-2 теста (1 тест из блока «Силовые способности» и (или) 1 тест из блока «Равновесие» («Координация и ловкость»))