

Российская Федерация
Министерство образования и науки Хабаровского края Краевое
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы, «Школа-
интернат № 6»
680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 55, тел/факс 53-61-08, 53-61-56

ПРИНЯТО

решение педагогического
совета,
протокол № 6
от «15» июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 91
от «17» июня 2020 г.
Директор КГБОУ ШИ 6
В.Е. Джуманова



**ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Составил:

учитель физкультуры
Реутова Анна Витальевна

Хабаровск 2020

Пояснительная записка

Специальные занятия по лечебной физической культуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в классах для детей с умственной отсталостью.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающими.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

-упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	Примечание
	Упражнения для коррекции	10		

	осанки			
1.	Вводное занятие. Обучение правильному дыханию.	1		
2.	Упражнения у гимнастической стенки.	1		
3.	Упражнения в «вытяжении».	1		
4.	Упражнения у стены. Игра «Замри».	1		
5.	Упражнения, сидя для позвоночника.	1		
6.	Упражнения на растягивание мышц спины.	1		
7.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
8.	Упражнения на координацию движения.	1		
9.	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1		
10.	Упражнения с гимнастическими палками.	1		
	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	5		
11.	Ходьба по ориентирам.	1		
12.	Бег по начертанным на полу ориентирам.	1		
13.	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1		
14.	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.	1		
15.	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).	1		
	Упражнения для укрепления мышц живота.	5		
16.	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»	1		

17.	Упражнения для мышц туловища.	1		
18.	Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».	1		
19.	Упражнения, лежа на полу.	1		
20.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		
	Упражнения для коррекции плоскостопия.	5		
21.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.	1		
22.	Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».	1		
23.	Катание мячей ногами.	1		
24.	Занятие на тренажерах. Игра «Вышибало».	1		
25.	Катание гимнастических палок.	1		
	Упражнения для моторной неловкости.	9		
26.	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	1		
27.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»	1		
28.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	1		
29.	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	1		
30.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1		
31.	Упражнения на расслабление нижних конечностей.	1		
32.	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	1		
33.	Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»	1		

34.

Аутогенная тренировка. Игра
«Морская фигура».

1