

**Приложение**  
к адаптированной основной  
общеобразовательной  
программе образования обучающихся  
с умеренной, тяжёлой и глубокой  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
ТМНР (вариант 2 ФГОС ОО УО)  
ГБОУ ЛО  
«Лесобиржская школа-интернат»

Рабочая программа  
по физкультурно-оздоровительному направлению  
дополнительного образования  
«Здоровей-ка»

Разработал и реализует  
программу учитель физкультуры  
Порункова Т.В.

г. Кингисепп-2022  
2022г.

### Планируемые результаты:

Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

На занятиях воспитанники овладевают знаниями о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о правилах ортопедического режима, об охране своего здоровья. В результате многократного повторения физических упражнений совершенствуются двигательные навыки и физические качества, происходят положительные изменения функции органов и систем, что в совокупности способствует восстановлению здоровья, тренированности, повышению физической работоспособности и другим сдвигам в состоянии организма. Под влиянием занятий АФК повышается уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения, улучшается деятельность двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного анализаторов. В рамках реализации программы решается задача выработки потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития, самосовершенствования.

| Разделы программы |                            |                                    |                            |                           |                        |                            | Всего часов |
|-------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|-------------|
| Диагностика       | Элементы правильной стойки | Выработка навыка правильной осанки | Развитие выносливости мышц | Профилактика плоскостопия | Дыхательная гимнастика | Оздоровительный самомассаж |             |
| 5                 | 10                         | 12                                 | 15                         | 17                        | 4                      | 3                          | 66          |

#### «Диагностика» (5 часов)

Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях. Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях. Мысленно представлять тело вялым, тяжелым, теплым. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

#### «Элементы правильной стойки» (10 часов)

Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком, приставным шагом и др.).

Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах. Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях.

#### «Выработка навыка правильной осанки» (12 часов)

Комплекс упражнений на выработку навыка правильной осанки. Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях.

Комплекс упражнений на выработку навыка правильной осанки. Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах. Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях. Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях.

#### «Развитие выносливости мышц» (15 часов)

Комплекс упражнений на развитие выносливости мышц. Комплекс упражнений на развитие выносливости мышц. Комплекс на развитие выносливости мышц 1. Комплекс на развитие выносливости мышц 2. Степ - аэробика

Танцевально - ритмическая гимнастика Фитнес - аэробика Фитбол - аэробика

#### «Профилактика плоскостопия» (17 часов)

Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа.  
Комплекс упражнений без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков) Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.

Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа.  
Комплекс упражнений с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя.

Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

#### «Дыхательная гимнастика» (4 часа)

Обучение правильному дыханию. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох - максимальный выдох и др. Упражнения для укрепления диафрагмы. Брюшное дыхание лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

Очистительное дыхание. Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных исходных положениях и другие варианты.

#### «Оздоровительный самомассаж» (3 часа)

Самомассаж стоп.

Самомассаж при ОРЗ. Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, предплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей.

Самомассаж при гриппе. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

#### Тематическое планирование

| Раздел                     | Тема                                                                                                                        | Часы |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Диагностика                | Определение уровня физической подготовленности, оценка функционального состояния                                            | 2    |
| Элементы правильной стойки | Дать первоначальное представление о правильной стойке. Научить находить правильные шаблоны постановки стоп.                 | 1    |
|                            | Научить отличать правильную стойку от неправильной. Малоподвижные игры.                                                     | 1    |
|                            | Стойка на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками; приседать и вставать, сохраняя правильную осанку. | 1    |
|                            | Правильное положение головы, развивать умение переносить на голове лёгкие предметы.                                         | 1    |
|                            | Обучение правильному положению верхней части туловища (плеч и груди) при естественной стойке.                               | 1    |
|                            | Развитие мышц живота и спины. Малоподвижные игры.                                                                           | 1    |
|                            | Закреплять правильную постановку стоп. Развивать мышцы ног.                                                                 | 1    |
|                            | Учить правильному положению корпуса при ходьбе и беге. Выполнять упражнения с гимнастическими палками.                      | 1    |
|                            | Упражнения в правильной стойке с использованием шаблонов и без них.                                                         | 1    |
|                            | Совершенствование умения сохранять правильную стойку в различных вариантах                                                  | 1    |
| Выработка навыка           | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.                                                                    | 1    |

|                                  |                                                                                                                                                 |   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| правильной осанки - 12ч          | Упражнения без предметов на выработку навыка правильной осанки.                                                                                 | 1 |
|                                  | Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах.                                                                | 1 |
|                                  | Упражнения на развитие координации движений.                                                                                                    | 1 |
|                                  | Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях.                                                                   | 1 |
|                                  | Упражнения для развития гибкости мышц и связок позвоночника.                                                                                    | 1 |
|                                  | Комплекс упражнений на выработку навыка правильной осанки.                                                                                      | 1 |
|                                  | Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях.                                                                   | 1 |
|                                  | Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях                                                                    | 1 |
|                                  | Упражнения без предметов на формирование правильной осанки.                                                                                     | 1 |
|                                  | Контроль осанки товарищей и самоконтроль изученными способами.                                                                                  | 1 |
|                                  | Повторение ранее изученных упражнений.                                                                                                          | 1 |
| Развитие выносливости мышц - 15ч | Комплекс на развитие выносливости мышц 1                                                                                                        | 2 |
|                                  | Корректировка индивидуальных нарушений выносливости мышц.                                                                                       | 1 |
|                                  | Комплекс на развитие выносливости мышц 2                                                                                                        | 2 |
|                                  | Упражнения на формирование мышечного корсета                                                                                                    | 1 |
|                                  | Комплекс на развитие выносливости мышц 1                                                                                                        | 2 |
|                                  | Комплекс на развитие выносливости мышц 2                                                                                                        | 2 |
|                                  | Степ - аэробика                                                                                                                                 | 2 |
|                                  | Танцевально - ритмическая гимнастика                                                                                                            | 1 |
|                                  | Фитнес - аэробика                                                                                                                               | 1 |
|                                  | Фитбол - аэробика                                                                                                                               | 1 |
| Диагностика - 1                  | Тесты на определение выносливости мышц.                                                                                                         | 1 |
| Профилактика плоскостопия - 17   | Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа                                                               | 2 |
|                                  | Комплекс упражнений без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя                                                      | 2 |
|                                  | Корректировка индивидуальных нарушений осанки                                                                                                   | 3 |
|                                  | Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков) | 2 |
|                                  | Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе                                                    | 2 |
|                                  | Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа                                                                | 2 |
|                                  | Комплекс упражнений с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя                                                       | 4 |
| Оздоровительный Самомассаж - 3   | Самомассаж стоп                                                                                                                                 | 1 |
|                                  | Самомассаж при ОРЗ. Самомассаж при гриппе                                                                                                       | 1 |
|                                  | Простейшие элементы самомассажа без предметов, с предметами                                                                                     | 1 |
| Дыхательная гимнастика - 4ч      | Обучение правильному дыханию.                                                                                                                   | 1 |
|                                  | Упражнения для тренировки дыхательных мышц                                                                                                      | 1 |
|                                  | Упражнения для укрепления диафрагмы.                                                                                                            | 1 |
|                                  | Очистительное дыхание.                                                                                                                          | 1 |
| Диагностика                      | Определение уровня физической подготовленности, оценка функционального состояния                                                                | 2 |

