

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

