

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
КГБНОУ КДЦ Созвездие  
А.Е. Волостникова  
Приказ № 01–09/597  
от 21.12. 2021 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Лечебная физкультура»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 13–15 лет  
Продолжительность реализации: 5 дней

Автор - составитель  
Начальник ОФО  
Радченко Ольга Сергеевна

Место реализации  
Хабаровский край, р.п. Переяславка  
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2022 г.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Лечебная физкультура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмом Минобрнауки России № 09–3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья. Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- на развитие координационных способностей (активно, с помощью, пассивно);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, профиль – лечебная физкультура;

**Уровень освоения:** стартовый.

## **Актуальность программы**

Доступная среда жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья предполагает в том числе, доступность учреждений дополнительного образования, спортивных залов. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы, к которым относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лечебная физкультура» направлена на создание условий для приобщения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к физической культуре и здоровому образу жизни, развитию их общефизических и спортивных качеств.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия лечебной физической культурой способствуют закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует восстановлению здоровья, создает условия для повышения физической работоспособности. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия и сколиозов.

## **Отличительные особенности программы**

Программа разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья, слабовидящих и слабослышащих, имеющих нарушения речи. Программа основана на личностно-ориентированном подходе к образованию с использованием здоровьесберегающих технологий. Она способствует сохранению и укреплению физического и социального здоровья обучающихся. Содержание программы ориентировано на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, социализации и адаптации к жизни в обществе. Отличительной особенностью программы является ее адаптация под запросы конкретного ребенка. Это выражается в выборе форм и методов организации деятельности.

## **Адресат программы**

Целевая аудитория программы – группа детей с ОВЗ от 13 до 15 лет с нарушением слуха и зрения.

Возрастные особенности: подростковый возраст, период развития личности и интеграции в общество, профессионального самоопределения, формирование самооценки.

Количество обучающихся в группе: до 20 человек.

Условия набора в группу: по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их подготовленности.

### **Объем и сроки реализации программы, режим занятий**

Реализация программы рассчитана на 5 дней, 5 академических часов.

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены. Продолжительность одного занятия 45 минут.

Режим занятий: 1 академический час ежедневно.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4.3648–20 от 28.09.2020 г «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации деятельности детей:** индивидуально-групповая, парная, коллективно-групповая.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое развитие обучающихся и формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях ЛФК.

**Задачи:**

*предметные:*

- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;

*метапредметные:*

- сформировать знания об основных упражнениях лечебной физкультуры;

- развивать познавательные компетентности обучающихся (познавательный интерес, умение слушать и слышать, объяснять порядок действий при выполнении задания);

- развивать коммуникативные компетентности обучающихся (партнерские отношения в группе, навыки общения друг с другом на основе взаимного уважения и взаимопонимания);

*личностные:*

- мотивировать обучающихся на здоровый образ жизни, повышение общей физической подготовке и интересу к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

- способствовать формированию личностных качеств обучающихся (трудолюбие, умение довести начатое дело до конца).

### 1.3. Учебный план и содержание программы

#### Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные понятия ЛФК. Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	упражнения, игра
2.	Комплекс упражнений на развитие мышцы спины и рук.	1	0	1	упражнения, игра
3.	Комплекс упражнений на развитие мышцы ног и корпуса.	1	0	1	упражнения, игра
4.	Игры на развитие координации.	1	0	1	упражнения, игра
5.	Занятия с гимнастическими палками.	1	0	1	выполнение упражнений ЛФК.
	<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	

#### Содержание программы

##### **Тема 1. Основные понятия ЛФК. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лечебной физкультуре. Основные понятия ЛФК. Сущность и задачи лечебной физической культуры. Средства ЛФК.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений ЛФК.

##### **Тема 2. Комплекс упражнений на развитие мышцы спины и рук.**

*Практика:* Комплекс упражнений ЛФК для позвоночника. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с глубоким дыханием и расслаблением. Техника выполнения.

##### **Тема 3. Комплекс упражнений на развитие мышцы ног и корпуса.**

*Практика:* Правила выполнения утренней гимнастики. Гимнастические упражнения для размятия мышц и связок. Комплекс упражнений ЛФК для мышц ног и корпуса. Техника выполнения. Выполнение упражнений, направленных на растяжение мышц спины и ног.

##### **Тема 4. Зарядка. Игры на развитие координации.**

*Практика:* Выполнение упражнений, направленных на расслабление мышц и развитие координации. Комплекс упражнений на координацию и внимание. Техника выполнения.

## **Тема 5. Занятия с гимнастическими палками.**

*Практика:* Выполнение упражнений, направленных на развитие равновесия и координации. Подвижные игры на уроках ЛФК.

### **1.4. Ожидаемые результаты**

#### **Ожидаемый результат.**

*предметные:*

- сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;

*метапредметные:*

- сформированы знания об основных упражнениях лечебной физкультуры;

- улучшены познавательные компетентности обучающихся (познавательный интерес, умение слушать и слышать, объяснять порядок действий при выполнении задания);

- улучшены коммуникативные компетентности обучающихся (партнерские отношения в группе, навыки общения друг с другом на основе взаимного уважения и взаимопонимания);

*личностные:*

- сформирована мотивация обучающихся на здоровый образ жизни, повышение общей физической подготовке и интересу к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

- улучшены личностные качества обучающихся (трудолюбие, умение довести начатое дело до конца);

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Формы аттестации (контроля):**

- текущий контроль: упражнения, игра;

- промежуточная аттестация: выполнение упражнений ЛФК.

Текущий контроль проводится за качеством освоения учебного материала. Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся по окончании обучения.

*Подведение итогов* по реализации дополнительной образовательной программы: участие в подвижных играх;

**2.2. Оценочные материалы** – это пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов: диагностический лист, психолого-педагогическая диагностика, фото-видео отчет.

В ходе реализации программы предусматривается выполнение упражнений ЛФК с соблюдением всех правил техники безопасности, оценивание которых помогает определить степень усвоения учебного материала. Для этого используются критерии оценки работ обучающихся.

*Оценочные материалы:* журнал учёта посещаемости обучающихся, анализ выполнения программы, фото и видеотчёт.

Оценивание индивидуальных образовательных результатов обучающихся по критериям:

- мотивация обучающихся к познавательной и практической деятельности;
- увлеченность деятельностью;
- активность обучающихся;
- визуальная динамика развития умений и навыков.

#### *Критерии оценки*

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся в течение учебного периода осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу), а также итогам освоения программы на основании следующих критериев:

- *Высокий уровень.* Обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период. Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. В основном самостоятельно осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями. При выполнении практических заданий соблюдает все требования по технике безопасности. Принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий и соревнованиях и занимает призовые места;

- *Допустимый или средний уровень.* Объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%. Осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями при наличии инструктажа и контроля педагога, по образцу. Сочетает специальную терминологию с бытовой. Принимает активное участие в предлагаемых мероприятиях и соревнованиях.

- *Низкий уровень.* Обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьёзные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога.

#### **Результаты промежуточной аттестации**

№	Фамилия, имя ребенка	Высокий	Средний	Низкий
1				
2				
3				
4				
5				

#### **2.3. Условия реализации программы**

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования по профилю – преподаватель лечебной физической культуры.

*Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зал с ковриками для ЛФК, мячами, палками, скакалками, фитоболами.

*Дидактическое обеспечение:*

- аудиоматериалы для музыкального сопровождения занятий.

## **2.4. Методическое обеспечение**

**Методы обучения:**

- беседа;

- методы тренировки: равномерный, интервальный, переменный, игровой, интегральный.

- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, метод предусматривает различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

**Формы организации деятельности обучающихся:** индивидуально-групповая.

**Формы организации образовательной деятельности:** упражнения, игровые упражнения.

**Образовательные технологии**

При реализации модулей программы используются следующие образовательные технологии:

1. *Здоровьесберегающие технологии:*

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;

- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств составляют *технология дифференцированного обучения*.

## Список литературы

1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2012.
2. «Теория и практика йоги» / Л. Нимбрук. – М.: Астрель; СПб.: Сова, 2012.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2011.
5. Рабочая программа по лечебной физкультуре для 1-4 класса. - Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/8349.html>
6. Рабочая программа по физкультуре по теме: лечебная физическая культура. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/22/lechebnaya-fizicheskaya-kultura>
7. Рабочая программа по лечебной физкультуре для начальных классов (1-4 класс).  
Режим доступа: <http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98711416>