**АННОТАЦИЯ**
**к программам внеурочной деятельности "ЛФК"**
**I – IV классы,**
**АДРЕСОВАННЫМ ОБУЧАЮЩИМСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**
**(ВАРИАНТ 1)**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности "ЛФК" (I - IV) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.**

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ЛФК» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта, далее АООП НИ (вариант 1).

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ЛФК» адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Внеурочная деятельность «ЛФК» относится к спортивно-оздоровительному направлению.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочной деятельности «ЛФК» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю), во 2-4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 часа в неделю).

АООП НИ (вариант 1) определяет цель и задачи предмета внеурочной деятельности «ЛФК».

*Целью курса*: формирование знаний обучающихся о здоровом образе жизни, восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей учащихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

*Основными задачами программы* являются:

-поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

-создание условий для сохранения здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.

-развитие знаний о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

-формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

**2.Содержание предмета внеурочной деятельности «ЛФК»**

Методика Программы позволяет детям интенсивно заниматься, не утомляясь за счет постоянной смены видов деятельности и переключения внимания. Систематические занятия, требующие движений всего тела, повышают работоспособность головного мозга, давая мощный толчок ребенку к познавательной и творческой активности.

Занятия по данной программе проводятся в игровой форме. Во время игры, максимально реализуется ситуация успеха, следовательно, работа происходит естественно, не возникает психического напряжения. Все игры и задания безопасны для жизни и здоровья детей.

Содержание данной рабочей программы построено в соответствии с требованиями ФГОС и отражает основные направления всестороннего развития школьника.

Для эффективного осуществления и реализации задач Программы педагог использует технологию игровой деятельности, как наиболее актуальную для детей данной возрастной категории.

В основе обучения лежат развивающие технологии, которые направлены на развитие мыслительной активности, формирование предпосылок универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных, творческих).

Большое внимание в Программе уделено решению задач на систематическое и индивидуализированное развитие двигательных функций у детей с учетом их возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Она включает комплекс

упражнений и методов, которые способствуют достижению задач: улучшение физической подготовленности, развитие силы, выносливости, гибкости и координации, восстановление и укрепление здоровья, улучшение моторики, ловкости, скорости реакции.

Методика программы ЛФК предполагает использование разнообразных методов и средств: словесных объяснений, демонстраций, практических упражнений, игр и игровых методов, что делает занятия интересными и эффективными для детей. Она способствует не только физическому развитию, но и формированию позитивных мотивационных установок на долгосрочную заботу о здоровье.

Для снятия напряжения применяются здоровьесберегающие технологии – физкультминутки, подвижные игры, зрительная и пальчиковая гимнастики.

**Методы образовательной деятельности с детьми** (словесные, наглядные, практические)

1. Подвижные игры, игры с элементами спорта
2. Использование наглядных пособий: плакаты, схемы, модели.
3. Музыкотерапия
4. Объяснение и инструктаж: объяснение целей и правил упражнений.
5. Лечебный массаж

**Виды работы:**

1. Общеукрепляющие упражнения для всего тела.
2. Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры.
3. Работа с использованием «бросового» материала.
4. Развивающие игры.
5. Массаж пальцев руки и ладонных поверхностей.
6. Работа с различными предметами.
7. Релаксация

**Структура организованной образовательной деятельности:**

1. Ситуация, создающая мотивацию к обучению
2. Пальчиковая гимнастика / самомассаж
3. Ориентировка в пространстве
4. Расслабляющие упражнения для глаз
5. Зрительные / слуховые диктанты
6. Динамическая пауза
7. Упражнения по развитию мелких движений мышц руки
8. Рефлексия

Примечание. Структура организованной образовательной деятельности может изменяться в зависимости от материала.

*Содержание программы*

*1 класс*

| № | Тема занятия | Содержание/Основные виды деятельности |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний | - познакомить детей со значением правильной осанки;<br>-познакомить детей с правилами техники безопасности, гигиеной на уроке;<br>- научить их ориентироваться в пространстве;<br>- развивать зрительную память, конструктивные навыки; |
| 2 | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки | - упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены;<br>- развивать зрительную память;<br>-развивать координацию слов и движений, работать над темпом и ритмом работы; |
| 3 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника | - наклоны головы, туловища вперед - назад в различных И.П.;<br>- формировать навык ритмичности двигательных функций;<br>- развитие зрительного восприятия зрительной памяти; |
| 4 | Обучение | - упражнения для тренировки дыхательных мышц; |

| | | |
|---|---|---|
| | правильному дыханию | - упражнения для восстановления дыхания;<br>- брюшной и грудной тип дыхания, полное дыхание;<br>- развивать зрительное восприятие |
| 5 | Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. | - медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.;<br>- подвижные игры общего характера;<br>- постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме. |
| 6 | Развитие силы. | - приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П.;<br>- развивать конструктивные навыки;<br>- развивать конструктивные навыки; координацию движений; |
| 7 | Развитие координации движений. | - бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П.;<br>- коррекция атаксии;<br>- изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них;<br>- развивать память и внимание |
| 8 | Профилактика плоскостопия. | - ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по разным поверхностям;<br>- упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков);<br>- развивать координацию движений, творческое воображение |
| 9 | Упражнения для расслабления мышц | - упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой»;<br>- развивать зрительное восприятие и зрительную память, творческое воображение, координацию движения |
| 10 | Проведение контрольных мероприятий. | - педагогический контроль - наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.<br>- развивать память и внимание, координацию с движением, творческое воображение |

*2 класс*

| № | Тема занятия | Содержание/Основные виды деятельности |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний | - повторение с ознакомлением детей со значением правильной осанки;<br>-повторение с детьми правил техники безопасности, гигиеной на уроке;<br>- повторение умений ориентироваться в пространстве;<br>- развивать зрительную память, конструктивные навыки; |
| 2 | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки | - упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены;<br>- развивать зрительную память;<br>-развивать координацию слов и движений, работать над темпом и ритмом работы; |
| 3 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и | - наклоны головы, туловища вперед - назад в различных И.П.;<br>- формировать навык ритмичности двигательных функций;<br>- развитие зрительного восприятия зрительной памяти; |

| | | |
|---|---|---|
| | связок позвоночника | |
| 4 | Обучение правильному дыханию | - упражнения для тренировки дыхательных мышц;<br>- упражнения для восстановления дыхания;<br>- брюшной и грудной тип дыхания, полное дыхание;<br>- развивать зрительное восприятие |
| 5 | Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. | - медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.;<br>- подвижные игры общего характера;<br>- постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме. |
| 6 | Развитие силы. | - приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П.;<br>- развивать конструктивные навыки;<br>- развивать конструктивные навыки; координацию движений; |
| 7 | Развитие координации движений. | - бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П.;<br>- коррекция атаксии;<br>- изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них;<br>- развивать память и внимание |
| 8 | Профилактика плоскостопия. | - ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по разным поверхностям;<br>- упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков);<br>- развивать координацию движений, творческое воображение |
| 9 | Упражнения для расслабления мышц | - упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой»;<br>- развивать зрительное восприятие и зрительную память, творческое воображение, координацию движения |
| 10 | Проведение контрольных мероприятий. | - педагогический контроль - наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.<br>- развивать память и внимание, координацию с движением, творческое воображение |
| 11 | Задания на дом | - несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки ( под контролем родителей). |

*3 класс*

| № | Тема занятия | Содержание/Основные виды деятельности |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний | - значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья;<br>- познакомить с правилами ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);<br>- вспомнить технику безопасности на занятиях ЛФК. |
| 2 | Упражнения для формирования и | - упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; |

| | | |
|---|---|---|
| | закрепления навыка правильной осанки | -контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого. |
| 3 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника | - наклоны головы, туловища вперед - назад в различных И.П.;<br>- формировать навык ритмичности двигательных функций;<br>- развитие зрительного восприятия зрительной памяти; |
| 4 | Обучение правильному дыханию. Укрепление диафрагмы. | - упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание;<br>- вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук;<br>- глубокий вдох - максимальный выдох и др.;<br>- брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе |
| 5 | Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. | - бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 - 2 минут;<br>- подвижные игры общего характера;<br>- постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме. |
| 6 | Развитие силы. | - приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П.;<br>- развивать конструктивные навыки;<br>- развивать конструктивные навыки; координацию движений; |
| 7 | Развитие координации движений. | - новые упражнения и их комбинации: комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| 8 | Профилактика плоскостопия. | - упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол. |
| 9 | Упражнения для расслабления мышц | - произвольное расслабление мышц – релаксация;<br>- упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым в И.П. лежа;<br>- последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела |
| 10 | Проведение контрольных мероприятий. | - педагогический контроль - постоянный в течение года;<br>-знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение обучения. |
| 11 | Задания на дом | -ежедневное выполнение 4 - 6 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей. |

*4 класс*

| № | Тема занятия | Содержание/Основные виды деятельности |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний | - значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья;<br>- познакомить с правилами ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);<br>- вспомнить технику безопасности на занятиях ЛФК. |
| 2 | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки | - упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала;<br>-контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого. |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника | - наклоны головы, туловища вперед - назад в различных И.П.;<br>- формировать навык ритмичности двигательных функций;<br>- развитие зрительного восприятия зрительной памяти; |
| 4 | Обучение правильному дыханию. Укрепление диафрагмы. | - упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание;<br>- вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук;<br>- глубокий вдох - максимальный выдох и др.;<br>- брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе |
| 5 | Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. | - бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 - 2 минут;<br>- подвижные игры общего характера;<br>- постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме. |
| 6 | Развитие силы. | - приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П.;<br>- развивать конструктивные навыки;<br>- развивать конструктивные навыки; координацию движений; |
| 7 | Развитие координации движений. | - новые упражнения и их комбинации: комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| 8 | Профилактика плоскостопия. | - упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол. |
| 9 | Упражнения для расслабления мышц | - произвольное расслабление мышц – релаксация;<br>- упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым в И.П. лежа;<br>- последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела |
| 10 | Проведение контрольных мероприятий. | - педагогический контроль - постоянный в течение года;<br>-знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение обучения. |
| 11 | Задания на дом | -ежедневное выполнение 4 - 6 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей. |

## 3.Планируемые результаты освоения предмета внеурочной деятельности "ЛФК".

**Личностные результаты:**

- осознание себя как ученика, формирование интереса (мотивации) к обучению;
- формирование положительного отношения к мнению учителя, сверстников;
- развитие способности оценивать результаты своей деятельности с помощью;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование мотивации к творческому труду.

**Предметные результаты по предмету внеурочной деятельности «ЛФК»:**

К концу *1 класса* дети должны овладеть умениями:

- выполнять простые дыхательные упражнения и разминки;
- правильно выполнять основные упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- соблюдать правила безопасного выполнения физических упражнений;
- проявлять интерес к занятиям физической культурой и участвовать в игровых упражнениях.

К концу *2 класса* обучения дети овладевают умениями:

- самостоятельно выполнять комплекс дыхательных и разминочных упражнений;

- выполнять упражнения на развитие гибкости, силы и координации;
- правильно выполнять упражнения по инструкции педагога;
- соблюдать режим и правила гигиены во время занятий.

К концу *3 класса* обучения дети овладеют умениями:
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении лечебной физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия лечебной физической культурой;

В результате прохождения программного материала *к концу 4 класса* обучающиеся должны ***знать*:**
- основные принципы здорового образа жизни;
-значение регулярных физических упражнений для здоровья;
-основы правильной осанки и дыхания.

***Уметь:***
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц и суставов;
- правильно дышать во время выполнения упражнений;
- соблюдать режим занятий и гигиенические требования;
-мотивировать себя и других на регулярные занятия физической культурой.

**Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение программы**

Материально-техническое оснащение внеурочной деятельности «ЛФК» соответствует требованиям адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушением интеллекта и обеспечивает выполнение обучающимися практических работ.

Список литературы

1. АООП образовательного учреждения;
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования для детей с НИ;
3. учебные пособия

Перечень основного оборудования, необходимого для реализации программы:

- Компьютер
- Музыкальный центр
- Стенка гимнастическая
- Коврики для всех детей
- Гимнастическая скамейка
- Мат
- Мячи
- Гимнастические палки на каждого ребенка
- Музыкальное сопровождение.