

Управление образования администрация Кемеровского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки с  
осуществлением медицинской реабилитации детей с нарушением опорно-  
двигательного аппарата № 100»

**ПРИНЯТА:**  
на заседании методического  
(педагогического) совета  
от 29.08.2023 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ № 100  
\_\_\_\_\_ Брайт О.И.  
29.08.2023 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Лечебная физическая культура»**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

***Разработчик:***  
Жеребцова Е.Д.,  
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3-5
1.2. Цель и задачи	5-6
1.3. Содержание программы	6-11
1.4. Планируемые результаты	11-12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12-13
2.3. Формы контроля	13
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	13-14
2.6. Список литературы	14-15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.	16

## **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лечебная физическая культура» (ЛФК) разработана для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ- 273 от 29.12.2012 г.;
- Письмом Минпросвещения РФ от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 о направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по созданию современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации);
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава и локальных актов МБОУ № 100.

#### **Актуальность программы**

- Образовательная деятельность по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лечебная физическая культура» направлена на укрепление здоровья и социальную адаптацию обучающихся к жизни в обществе.
- Психолого-медико-педагогическая комиссия рекомендует занятия ЛФК для

обучающихся с НОДА.

- Потенциал (материально-технические и кадровые условия, педагогический опыт и специфика) образовательного учреждения позволяет организовать деятельность по дополнительному образованию в данном направлении.

**Отличительные особенности** программы заключены в осуществлении индивидуального подхода педагога дополнительного образования к каждому обучающемуся с НОДА; обеспечение лично-ориентированной поддержки и сопровождения обучающегося.

Сопровождение обучающихся с тяжелой степенью НОДА во время образовательной деятельности по данной программе осуществляет тьютор (в соответствии с рекомендациями ПМПк). Кроме того, родители (законные представители) непосредственно вовлечены в образовательный процесс и сопровождают своего ребенка, находясь в зале для лечебной физической культуры от начала и до конца занятия.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Группы обучающихся формируются на основании: рекомендаций ПМПк, заявлением родителя (законного представителя) о зачислении его ребенка на адаптированную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Лечебная физическая культура».

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 34 учебные недели.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Объем обучения составляет 34 часа при режиме занятий – 1 раз в неделю.

Одно занятие длится не более одного академического часа.

Продолжительность академического часа составлять 30 минут, в связи с особенностями состояния учащихся.

Группы обучающихся формируются по возрасту: 7-11 лет и 12-17 лет; состав групп – постоянный.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Расписание формируется к началу учебного года.

**Форма обучения** - очная

**Особенности организации образовательного процесса**

*Основными формами организации программы являются:* групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия; практические занятия; тестирование и контроль.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Практическое занятие по данной программе включает в себя дыхательные упражнения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Последние занимают большую часть практических занятий, так как направлены на компенсацию утраченных функций опорно-двигательного аппарата.

Формы занятий определяются педагогом дополнительного образования самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и др.

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель программы:** содействие успешной социальной адаптации и укрепление здоровья учащихся с НОДА через занятия ЛФК.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить приемам выполнения упражнений;
- познакомить с теорией и практикой освоения жизненно необходимых двигательных умений;
- способствовать овладению правилами безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями;
- научить согласованности дыхания при выполнении физических упражнений.

**Развивающие:**

- осуществлять общее физическое развитие обучающихся;
- развивать у обучающихся физические качества (ловкость, быстрота, выносливость) и совершенствовать их двигательные навыки;

- укреплять мышечный корсет учащихся;
- формировать у обучающихся правильную осанку;
- развивать у обучающихся коррекционно-реабилитационную двигательную активность.

**Воспитательная:**

- формировать интерес обучающихся к занятиям лечебной физической культуре и потребность в здорового образе жизни;
- воспитывать у обучающихся самостоятельность и независимость при освоении доступных видов деятельности (ЛФК);
- способствовать снятию психологической напряжённости у обучающихся.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения	2	2	-	Тестирование
1.1	Вводное занятие: правила поведения в зале ЛФК. Лечебная физическая культура и ее задачи.	1	1	-	Тестирование
1.2	Правила проведения занятий ЛФК при заболеваниях ОДА	1	1	-	Тестирование
2	Развитие двигательных качеств	12	-	12	Показ, выполнение
2.1	Общеразвивающая гимнастика	2	-	2	Показ, выполнение
2.2	Комплексы упражнений для развития координации	2	-	2	Показ, выполнение
2.3	Комплексы упражнений для развития гибкости	2	-	2	Показ, выполнение

2.4	Комплексы упражнений для развития силы	2	-	2	Показ, выполнение
2.5	Комплексы упражнений для развития выносливости	2	-	2	Показ, выполнение
2.6	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой	2	-	2	Показ, выполнение
3	Корректирующие упражнения	10	-	10	Показ, выполнение
3.1	Упражнения на преодоление сгибательно-приводящих установок верхних и нижних конечностей	2	-	2	Показ, выполнение
3.2	Упражнения для увеличения амплитуды движений в тазобедренных, коленных суставах	2	-	2	Показ, выполнение
3.3	Упражнения для стимуляции стато-кинетических рефлексов	3	-	3	Показ, выполнение
3.4	Упражнения для нормализации тонуса мышц	3	-	3	Показ, выполнение
4	Дыхательные упражнения	5	-	5	Показ, выполнение
4.1	Гимнастика Стрельниковой	2	-	2	Показ, выполнение
4.2	Дыхательные упражнения для развития нижегрудного дыхания	1	-	1	Показ, выполнение
4.3	Гимнастика для дыхания по методу йогов	1	-	1	Показ, выполнение

4.4	Упражнения на развитие удлиненного выдоха	1	-	1	Показ, выполнение
5	Подвижные игры	4	-	4	Показ, выполнение
5.1	Игры с мячом, направленные на развитие координационных способностей	2	-	2	Показ, выполнение
5.2	Игры с изменением положений тела и быстрым перемещением по залу	2	-	2	Показ, выполнение
6	Контрольные упражнения, функциональные пробы.	1	-	1	Измерение показателей, оценивание выполнения
Всего:		34	2	32	

### Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Теоретические сведения. (2 ч.)

**Тема 1.1.** Правила поведения в зале ЛФК. Лечебная физическая культура и ее задачи.

*Теория:* объяснить основные меры безопасности и правила поведения в зале ЛФК. Построения занятий лечебной физической культуры, ее основатели. Разбор задач, решающих на занятиях.

*Практика:* -

**Тема 1.2.** Правила проведения занятий ЛФК при заболеваниях ОДА.

*Теория:* рассказать о строении организма человека, специфических особенностях заболеваний опорно-двигательного аппарата. Порядок выполнения лечебных физических упражнений и их чередование.

*Практика:* -

#### Раздел 2. Развитие двигательных качеств. (12 ч.)

**Тема 2.1.** Общеразвивающая гимнастика.



*Теория:* -

*Практика:* упражнения направлены, на формирование правильной осанки, улучшение кровообращения, укрепление крупных мышц.

**Тема 2.2.** Комплексы упражнений для развития координации.

*Теория:* -

*Практика:* работа на согласование всех мышц тела, для поддержания равновесия тела, совершение правильных соразмерных движений.

**Тема 2.3.** Комплексы упражнений для развития гибкости.

*Теория:* -

*Практика:* проработка эластичности и подвижности мышц, сухожилий, связок.

**Тема 2.4.** Комплексы упражнений для развития силы.

*Теория:* -

*Практика:* упражнения направлены на умение мышц преодолевать внешнее сопротивление или противодействие.

**Тема 2.5.** Комплексы упражнений для развития выносливости.

*Теория:* -

*Практика:* способность организма противостоять физическому утомлению в момент выполнения физических упражнений, а также при любых бытовых действиях.

**Тема 2.6.** Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.

*Теория:* -

*Практика:* формирование объема различных двигательных действий, развитие всех физических качеств с помощью спортивного инвентаря.

### **Раздел 3. Корректирующие упражнения. (10 ч.)**

Комплексы специальных упражнений, направленных на устранение деформаций опорно-двигательного аппарата.

**Тема 3.1.** Упражнения на преодоление сгибательно-приводящих установок верхних и нижних конечностей.

*Теория:* -

*Практика:* упражнения – педагог дополнительного образования приподнимает ребенка за запястья с отрывом ног от опоры и выполняет маятникообразные, раскачивающие и скручивающие движения в разные стороны. И. п. стоя на коленях, педагог захватывает ребенка сзади за запястья обеих рук, ступни ребенка с боков прижимаются ступнями педагога: производятся разведения рук в стороны-вверх с последующим наклоном ребенка вперед-вниз; и. п. лежа на спине: педагог захватывает руки ребенка за запястья, приподнимает его невысоко над опорой и выполняет покачивающие движения во всех направлениях с постепенным увеличением амплитуды и т.д.

**Тема 3.2.** Упражнения для увеличения амплитуды движений в тазобедренных, коленных суставах.

*Теория:* -

*Практика:* выполнения упражнений на пояс нижних конечностей, которые в первую очередь способствует расслаблению мышц, но укрепляют связки. «Приседание», «Ножницы», «Велосипед» и т.д. Для упражнений используются фитболы, гимнастические палки, поручни.

**Тема 3.3.** Упражнения для стимуляции стато-кинетических рефлексов.

*Теория:* -

*Практика:* выполняются различные повороты и наклоны головой и туловищем стоя у зеркала, также в положении лежа выполняются скручивания при помощи педагога дополнительного образования или тьютора.

**Тема 3.4.** Упражнения для нормализации тонуса мышц.

*Теория:* -

*Практика:* выполнение упражнений в активном режиме, с последующим расслаблением и растягиванием мышц.

#### **Раздел 4. Дыхательные упражнения. (5 ч.)**

Дыхательные упражнения развивают дыхательную мускулатуру, с помощью правильного дыхания можно добиться расслабления спастичности у детей с ОВЗ.

**Тема 4.1.** Гимнастика Стрельниковой.

*Теория:* -

*Практика:* данная методика активизирует и тренирует главные дыхательные мышцы - диафрагму и межреберные мышцы.

1. Упражнение «ладошки», 2. Упражнение «погончики», 3. Упражнение «насос», 4. Упражнение «кошка».

**Тема 4.2.** Дыхательные упражнения для развития нижегрудного дыхания.

*Теория:* -

*Практика:* выполнение упражнений, которые способствуют развитию и укреплению диафрагмы.

**Тема 4.3.** Гимнастика для дыхания по методу йогов.

*Теория:* -

*Практика:* используются комплексы упражнений, в котором сочетаются двигательные действия и правильное дыхание, которое выполняется только носом.

**Тема 4.4.** Упражнения на развитие удлиненного выдоха.

*Теория:* -

*Практика:* выполнение таких упражнений как: «Наклоны вперед», «Наклоны в сторону», «Задуй свечку», «Ушки».

## **Раздел 5. Подвижные игры. (4 ч.)**

В ходе игры у обучающихся формируются и развиваются все физические качества, игра способна снять мышечную скованность, тренирует активное реагирование на меняющиеся обстоятельства, избавляет от эмоционального стресса.

**Тема 5.1.** Игры с мячом, направленные на развитие координационных способностей.

*Теория:* -

*Практика:* «мячик кверху», «кто дальше бросит», «мяч в кольцо», «гонка мячей».

**Тема 5.2.** Игры с изменением положений тела и быстрым перемещением по залу.

*Теория:* -

*Практика:* «горелки», «лисы и куры», «лягушки», «переправа».

## **Раздел 6. Контрольные упражнения, функциональные пробы. (1 ч.)**

**Тема 6.1.** Контрольные упражнения, функциональные пробы.

*Теория:* -

*Практика:* проведение функциональных проб для выявления эффективности физических упражнений по ЛФК.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**По окончании обучения учащийся будет знать:**

- правила проведения занятий по лечебной физической культуре;
- необходимую теорию по освоению необходимых двигательных умений;
- приемы выполнения физических упражнений.

**Уметь:**

- повышать уровень своих физических качеств и двигательных умений;
- поддерживать осанку.

**Владеть:**

- правильным дыханием при выполнении физических упражнений;
- потребностью в здоровом образе жизни;
- техникой выполнения коррекционно-реабилитационной двигательной активности.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

*Количество учебных недель – 34 недели*

*Количество учебных дней – 34 дня*

*Продолжительность каникул: 28.10.2023-05.11.2023; 31.12.2023-08.01.2024;  
25.03.2024-02.04.2024; 25.05.2024-31.08.2024.*

*Дата начала и окончания учебных периодов/этапов – 01.09.2023 г.- начало;  
25.05.2024 г.- окончание.*

### **2.2. Условия реализации программы**

Занятия проводятся в зале для лечебной физической культуре школы № 100. Группы делятся по возрасту. Максимальное количество в зале -10 человек.

**1. Материально-техническое обеспечение** соответствует нозологической группе и предполагает:

- Спортивное оборудование и вспомогательные средства для обучения физическим упражнениям: гимнастические палки, фитболы, механическая дорожка, модули.
- Методические и дидактические материалы: методические разработки, книги, наглядные пособия.
- Оборудование, обеспечивающее доступность выполнения упражнений стоя, маломобильным учащимся: поручни.

## **2. Информационное обеспечение:**

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), методические рекомендации, методические разработки, учебно-наглядные пособия, разработки по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, федеральные информационные порталы.

## **3. Кадровое обеспечения:**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МБОУ «Общеобразовательная школа № 100») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБОУ «Общеобразовательная школа № 100», вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### **2.3. Форма контроля**

- Входной контроль: тестирование
- Текущий контроль (в течение года): показ, выполнение

➤ **Итоговый контроль:** оценивание выполнения

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** дневник наблюдений, тестирование.

#### **2.4.Оценочные материалы**

Для оценки состояния функциональных систем организма педагогом проводятся функциональные пробы. Для оценивания внешнего дыхания используются пробы Штаге и Генче. Состояние сердечно-сосудистой системы оценивается за мерами ЧСС до начала занятия, после нагрузки и после восстановления организма. Для оценки состояния нервной системы выполняется проба Ромберга, пальценосовая проба.

В конце года оцениваются педагогом на контрольных занятиях. Критерии оценивания функциональных проб, отражены в Приложении 1.

#### **2.5. Методические материалы**

- 1.Наглядные пособия (иллюстрации, таблицы, карточки для заданий).
- 2.Музыкальная фонотека классическая и современная музыка, звуки природы.
- 3.Методическая копилка (разработки занятий и т.д.).
- 4.Каталог инвентаря для использования на воде и суше.
- 5.Список УМК.

#### **2.6. Список литературы**

##### **Для педагога**

- 1.Гросс, Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата [Текст] / Н. А. Гросс. – М., 2000. – 224 с. ISBN: 5-85009-605-1
2. Готовцев, П. И. Лечебная физическая культура и массаж [Текст] / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. - М.: Медицина, 2014. - 300 с.
3. Евсеев, С. П. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов [Текст] / С. П. Евсеев. – М., 2001. – 320 с. ISBN: 5-85009-966-2
4. Епифанова, В. А. Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст] / В.А. Епифанова, Г.А. Апанасенко – М., Медицина, 1990. – 368 с. ISBN 5-225-00812-7

5. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник. / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 280 с. ISBN 978-5-9718-0429-1
6. Левченко, И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] / И.Ю. Левченко, О. Г. Приходько – М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 192 с. ISBN 5-7695-0564-8
7. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Л. В. Шапкова. – М., 2007. – 608 с. ISBN 5-85009-743-0
8. Юнусов, Ф. А. Абилизация детей с церебральным параличом и его синдромами. Практическое руководство [Текст] / Ф.А. Юнусов, А.П. Ефимов. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 144 с. ISBN: 978-5-16-009582-0

#### **Для учащихся и родителей**

1. Ипполитова, М.В. Воспитание детей с церебральным параличом в семье [Текст] / М.В. Ипполитова, Р.Д. Бабенкова, Е.М. Мастюкова – М., 1993. – 53 с. ISBN 5-09-004544-5
2. Мастюкова, Е.М. Семейное воспитание ребенка с отклонениями в развитии [Текст] / Е.М. Мастюкова, А.Г. Московкина – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 408 с. ISBN 5-691-01100-6
3. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик [Текст] / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, АСТ, 2014. - 992 с. ISBN: 978-5-17-014641-7
5. Финни, Н.Р. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие: кн. Для родителей [Текст] / Нэнси Р. Финни; под ред. Е.Ф. Клочковой; перевод с англ. Ю.В. Липес, А.В. Снеговой. – 4е изд. – М.: Теревинф, 2014. – 336 с. ISBN: 978-5-4212-0140-3

### **Дыхательные пробы Штанге и Генчи. Оценка проб.**

Проба Штанге – проба на задержку дыхания на вдохе.

Выполняется так: обучающийся в положении сидя делает глубокий вдох, но не максимальный и задерживает дыхание. Время задержки регистрируется секундах.

- Высокий уровень-50-60 сек
- Средний уровень- 40-25 сек
- Низкий уровень -25 сек и меньше

Проба Генчи – проба на задержку дыхания на выдохе.

Выполняется так: в положении сидя учащийся задерживает дыхание после обычного вдоха. Время задержки регистрируется в секундах.

- Высокий уровень- 39 секунд и больше
- Средний уровень- 31-25 секунд
- Низкий уровень- 24 секунды и меньше

### **Проба Ромберга /статическая координация**

Статическая координация выявляется с помощью пробы Ромберга. Покачивания и потеря равновесия (при стоянии в позе Ромберга - стояние в основной стойке) указывают на нарушение координации. В меньшей степени об этом говорит дрожание вытянутых пальцев рук и век.

- Высокий уровень - сохранение равновесия без покачивания и дрожания век более 15 секунд
- Средний уровень - сохранения равновесия с небольшим покачиванием и дрожанием век после 10 секунд
- Низкий уровень - невозможность сохранять равновесие, приоткрытые веки.

### **Пальценосовая проба**

Динамическая координация исследуется с помощью пальценосовой пробы. Пальценосовая проба состоит в том, что при закрытых глазах необходимо указательным пальцем дотронуться до кончика своего носа. Координационные пробы, применяемые до и после занятий, позволяют установить степень утомления. Расстройство координации движений и нарушения двигательного акта являются одним из наиболее четких признаков переутомления или патологических изменений в отдельных звеньев нервной системы.

- Высокий уровень- обучающийся по прямой линии с закрытыми глазами дотрагивается пальцем до носа
- Средний уровень - обучающийся с закрытыми глазами дотрагивается до носа дрожащей рукой не по прямой линии.
- Низкий уровень – учащийся не может достать носа закрытыми глазами.