

ТОГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат №2»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора школы-интерната  
от 03.11.11 № 167-ОД

*Рабочая программа по лечебной физкультуре для  
обучающихся младших классов с ограниченными  
возможностями здоровья*

Срок реализации - 3 года

Составил инструктор  
физкультуры Омельченко А.С.

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол № 2 от «1» ноября 2011г.

Тамбов 2011 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовой аспект программы.**

В соответствии со статьей 9 Закона Российской Федерации №11-ФЗ, от 10.01.2003 «Об образовании» образовательная программа определяет содержание определенного уровня и направленности. Реализация дополнительных образовательных программ, направлена на решение задач формирования общей культуры личности ребенка (реализация начального уровня физкультурного образования), адаптации личности ребенка к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

Положения программы «**Лечебная физическая культура**» разрабатывались в соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями, который направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа создана на основе дополнения к Методическим рекомендациям по организации деятельности специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений в Российской Федерации от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685) «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

При создании программы учитывалось, что органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями должны способствовать интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему адаптивной физической культуры, физического воспитания и спорта.

### **Актуальность и новизна программы.**

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье.

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

В специальной литературе изложены основные теоретические положения, на которых строится оздоровительно-коррекционная работа с детьми, имеющими проблемы развития, имеется большое количество исследований по развитию у них познавательных возможностей, речи, памяти, практической деятельности, а также отдельных аспектов физического воспитания.

Лечебная физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются само актуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Главной целью лечебной физической культуры является максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

При дефектах зрения возникают вторичные отклонения в физическом развитии и двигательной подготовке детей, отмечается нарушение опорно-двигательного аппарата, снижение функционального состояния физиологических систем организма.

Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособности детей.

В силу особенностей психофизического развития слепых и слабовидящих физическое воспитание (в том числе и ЛФК) имеет свою специфику - направлено на коррекцию различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей.

На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для слепых и слабовидящих детей.

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

- 1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
- 2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- 3) возможность длительного применения;
- 4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими нарушения зрения. При этом необходимо учитывать офтальмологическую характеристику, особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.
6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с нарушением зрения, улучшение состояния здоровья.

Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов. Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий. Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель лечебно-физкультурной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры.

Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель:** социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, с использованием, как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

### **Задачи:**

- **коррекционно-оздоровительные:** позитивные изменения в психофизическом и двигательном состоянии детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, которые могут быть описаны, воспроизведены и объективно (количественно) измерены. Изменения должны корректировать основной дефект - компенсацией за счет сохранных функций и структур ЦНС;
- **образовательные:** расширить двигательный опыт (навык) детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям с проблемами в состоянии здоровья и развития основы адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.
- **воспитательные:** приобщить детей с проблемами в состоянии здоровья и развития к здоровому образу жизни, воспитать у них основы адаптивной физической культуры, решить проблему социально-бытовой ориентации.
- **коррекционные:**

- привитие интеграционных и других ценностей лечебной физической культуры (например: эффективно формирующиеся двигательные качества у детей с ограниченными возможностями способствуют рациональной организации своего стиля жизни проявлению внутренней дисциплины, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении цели и др.).
- освоение характерных для адаптивной физической культуре социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, и т.п.).
- расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности.
- повышение уровня качества жизни детей с проблемами в состоянии здоровья и развития.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений.

Для развития *скоростной способности* применяются упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и координационные способности (бег с остановками определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном расстоянии друг от друга и на разном и т.д.). Также для развития скоростной способности во время выполнения общеразвивающих упражнений применяется методический подход, при котором быстрые движения руками выполняются в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения.

Развивая, *скоростно-силовые качества* необходимо использовать упражнения одновременно формирующие ориентационную способность и способность воспроизведению параметров движений: прыжки в разном ритме, прыжки с ноги на ногу по ориентирам, танцевальные упражнения, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами, увеличивающих подвижность в суставах и развивающих прыгучесть.

*Общая выносливость* организма связана с функциональными возможностям мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем. В то же время, возможность дыхательной системы у глухих детей с ограниченными возможностями снижены по сравнению с условно здоровыми детьми. Поэтому уже в детском возрасте нужно закладывать основы слаженной функциональной деятельности сердечнососудистой дыхательной систем, приспособлявая к длительному выполнению упражнений умеренно

интенсивности. Для этого наиболее целесообразно использовать движения, связанные работой большого числа мышц.

Развивая *координационные способности* у детей с ограниченными возможностями, на занятиях лечебной физической культурой необходимо добавлять упражнения и задания в ходьбе, беге, метании, требующих участия большого числа мышц. Например, развитию выносливости способствуют упражнения направленные на формирования дифференцировочной, ориентационной способности выполняемых поточным способом в виде бега с прыжками через «условные рвы: расположенные на разном расстоянии и т.д.

Развивая *ловкость*, важно использовать упражнения с быстрой сменой различных положений по звуковому сигналу, применяемых для формирования реагирующей способности, а также упражнения и задания, которые содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени.

При организации *коррекционной работы* с детьми с ограниченными возможностями по целенаправленному развитию координационных способностей учебные задания разработанные нами комплексы упражнений включаются не только в занятия по лечебной физической культуре, но и в другие формы воспитания проблемных детей. В частности упражнения для мелкой моторики рук, игровые комплексы самомассажа, танцевальные упражнения, «пальчиковые» игры проводятся на утренней гимнастике, физкультурные минутках, занятиях по фонетической ритмике и музыке.

В связи с указанными выше особенностями физического развития и физической подготовленности детей с ограниченными возможностями в педагогической работе большое внимание уделяется формированию правильной осанки, коррекции профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, развития дыхательной и сердечнососудистой систем, которое осуществляется посредством общеподготовительных и специальных упражнений.

Одной из важных коррекционных задач лечебной физической культуры детей ограниченными возможностями является развитие их *ориентирования в пространстве*. Для этого используются упражнения, связанные с изменением местонахождения детей размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения. И двигательную реакцию воспитывают в играх, для этого изменяются условия применения сформированных навыков и умений. На занятиях также используется звуковое сопровождение, которое помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, развитие медленных и быстрых звучаний, а также способствует развитию слухового восприятия и макромоторики тела.



В систему упражнений входят движения корпуса тела (наклон в разные стороны), вводной части занятия применяют элементы следующих движений: ходьба (по кругу, на месте), бег, прыжки на месте, приседания, подскоки. При этом рекомендуется то, что характер этих движений должен быть разным: плавный, отрывистый, медленный быстрый, с музыкальным сопровождением (во время музыкально-ритмических отрезков занятий использовался слуховой аппарат), а также без речи и с речью, используют считалки, слова и фразы, сочетая их проговаривание с движениями.

В процессе занятий (особенно на начальных этапах) у детей развивают произвольно внимание, умение действовать по подражанию взрослому и по наглядному образцу (наглядно-образный характер). Например: воспитатель показывает красный шар или картонку - дети стоят; зеленый - начинают движение или прыгают, желтый - маршируют на месте. Затем они самостоятельно выполняют упражнения, ориентируясь на словесные инструкции воспитателя.

С целью формирования *ручной ловкости* особое внимание уделяется формированию умений владения мячом руками, которое осуществляется посредством соответствующих комплексов специальных упражнений, последовательно способствующих становлению умений в: катании мяча; отбивании и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловле и метании, в подбрасывании и ловле мяча падающего сверху. Для более успешного развития ручной ловкости каждое из предложенных упражнений модифицируется, т.е. одним изменяется направления катания мяча (по прямой, «змейкой», вокруг ног); по другой с расстояния (от 1 до 3-х м) между занимающимися каким-либо инвентарем (корзиной, обручем, дугой, мишенью и др.); в третьих - мяч ловится двумя или одной рукой выполнением хлопка, приседания или поворота и т.п.

При обучении детей с ограниченными возможностями новому движению, кроме обязательного показа требуется словесная инструкция и совместное проговаривание одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи двигательном стимулировании. Одновременно следует учитывать замедленные темпы усвоения ими новых движений и не отказываться от намеченных целей, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике упражнения. Поэтому в процессе обучения новым и закрепления ранее изученных движений рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению.

Таким образом, словесная инструкция - обязательный показ - совместное проговаривание, вплоть до использования метода пассивных движений и упражнений с постепенным усложнением приемов их выполнения. При этом особое внимание обращается на

ознакомление с новыми упражнениями, т.е. необходим и медленный показ зеркальным методом, совместное проговаривание, возможно даже пассивное выполнение задания.

При этом рекомендуются разнообразные *методические приемы*, способствующие развитию двигательной сферы. Из них, для детей с особыми образовательными потребностями наиболее целесообразны следующие:

- применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок и положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;
- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема; фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;
- выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой);
- более сложные сочетания основных движений. Например: использовать бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча.

Например, пробежать по извилистой дорожке, пролезть в обруч. Причем, старшие дети способны выполнить и достаточно сложные гимнастические упражнения - точные движения с мячом, скакалкой, обручем и т.д.

- на занятиях ЛФК желательно использовать подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей. Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

- на занятиях ЛФК в начальных классах необходимо использовать специальное оборудование, которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений. Рекомендуется в процессе занятий лечебной физкультурой пользоваться тренажерами (велотренажером, тренажером «Здоровье» и др.) с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений. Необходимость использования тренажера особенно возрастает в осенне-зимний период.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами интеллектуального развития (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Изд-во: Питер, 2007 г.)**

**Мальчики**

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами интеллектуального развития						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	5	139,44	139,75	153,97	156,07	159,83	165,69	183
	4	135,47	136,04	150,45	151,43	156,70	161,21	179
	3	131,50	132,33	146,93	146,79	153,57	156,73	174
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	11,38	13,58	15,27	17,61	19,39	21,28	23,50
	4	10,24	12,37	14,15	16,38	17,33	19,47	22,40
	3	9,10	11,16	13,03	15,15	15,27	17,66	21,65
3. «Ласточка» (сек)	5	9,82	10,29	12,50	18,64	26,54	26,58	29,27
	4	9,36	9,76	11,82	18,05	25,92	25,94	28,71
	3	8,60	9,23	11,14	17,46	25,30	25,30	28,20
4. Челночный бег (сек)	5	10,03	9,31	9,03	9,01	8,68	8,36	8,0
	4	10,12	9,41	9,14	9,16	8,82	8,51	8,3
	3	10,21	9,51	9,25	9,31	8,96	8,66	8,4
5. «Линейка» (см)	5	11,00	14,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
	4	19,50	19,50	14,50	13,50	13,50	13,50	13,50
	3	28,00	25,00	19,00	17,00	17,00	17,00	17,00

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами интеллектуального развития (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Изд-во: Питер, 2007 г.)**

**Девочки**

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами интеллектуального развития						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	5	113,94	127,30	135,10	139,06	147,17	151,36	155,80
	4	109,32	122,27	129,96	133,92	142,05	145,24	149,40
	3	104,70	117,24	124,82	128,78	136,93	139,12	143,05
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	8,69	11,49	12,72	14,94	16,47	17,01	18,60
	4	7,12	9,05	11,17	13,12	14,32	15,38	16,40
	3	5,55	6,64	9,62	11,30	12,17	13,75	14,20
3. «Ласточка» (сек)	5	10,2	12,1	15,6	23,7	26,9	27,1	32,6
	4	9,8	11,6	15,0	23,1	26,3	26,6	32,0
	3	9,4	11,1	14,4	22,5	25,6	26,0	31,4
4. Челночный бег (сек)	5	10,9	10,3	10,0	9,7	9,2	9,0	8,7
	4	11,0	10,4	10,1	9,8	9,4	9,2	8,9

		3	11,1	10,6	10,2	10,0	9,6	9,3	9,0
5. «Линейка» (см)	5	5	11,00	11,00	11,00	10,00	8,00	8,00	8,00
	4	4	17,50	16,50	16,50	13,50	12,50	12,50	11,50
	3	3	24,00	22,00	22,00	17,00	17,00	15,00	15,00

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами слуха (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Изд-во: Питер, 2007 г.)**

**Мальчики**

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами слуха						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	5	149,77	150,96	144,57	158,20	168,57	173,09	183,80
	4	126,67	132,50	134,50	147,30	153,75	154,29	172,50
	3	103,57	114,04	124,43	136,40	138,93	135,49	161,20
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	9,85	15,72	13,36	17,81	16,49	19,02	20,41
	4	8,47	13,35	11,10	16,11	14,92	16,53	18,20
	3	7,09	10,98	8,84	14,41	13,35	14,04	15,99
3. «Ласточка» (сек)	5	11,7	13,6	16,4	22,3	31,2	42,9	44,0
	4	7,8	10,2	10,5	17,0	25,4	32,1	32,1
	3	3,9	6,9	4,6	11,7	18,6	23,2	20,2
4. Челночный бег (сек)	5	9,6	9,1	9,4	9,3	8,8	8,8	8,6
	4	10,0	9,4	9,8	9,6	9,5	9,4	8,9
	3	10,4	9,7	10,2	9,9	10,1	9,9	9,1
5. «Линейка» (см)	5	28,23	29,90	16,58	15,01	10,80	14,12	22,20
	4	37,57	33,46	17,93	29,58	19,13	17,68	26,46
	3	46,91	37,02	19,28	44,15	27,46	21,24	30,60

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами слуха (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Изд-во: Питер, 2007 г.)**

**Девочки**

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами слуха						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	5	116,70	129,40	162,07	137,77	156,38	165,19	159,0
	4	106,60	115,00	155,00	129,17	142,00	146,86	141,2
	3	96,50	100,60	147,93	120,57	127,62	128,53	123,4
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	7,87	7,09	12,17	13,49	15,17	18,13	17,3!
	4	7,35	6,45	10,90	10,30	11,72	15,91	13,7.
	3	6,83	5,81	9,63	7,11	8,27	13,69	10,1

3. «Ласточка» (сек)	5	9,9	16,2	10,2	14,6	22,1	43,0	45,0
	4	8,3	8,5	6,0	14,4	17,9	21,6	31,5
	3	6,7	0,7	1,7	14,3	11,2	10,3	18,0
4. Челночный бег (сек)	5	10,7	10,2	9,4	10,7	9,1	9,4	9,5
	4	10,8	10,4	10,0	10,1	9,6	9,8	10,3
	3	10,9	10,6	10,5	9,5	10,1	10,2	11,1
5. «Линейка» (см)	5	42,28	32,58	31,98	24,49	17,93	15,94	9,56
	4	48,15	37,93	42,50	25,20	25,10	29,69	28,1
	3	54,02	43,28	53,02	25,91	32,27	43,44	46,7

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами зрения (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Пзд-во: Питер, 2007 г.)**

#### Мальчики

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами зрения						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	6,85	9,72	11,36	12,81	14,49	17,02	17,4
	4	5,47	7,35	9,10	11,11	12,92	14,53	15,2
	3	4,09	4,98	6,84	9,41	11,35	12,04	12,9
2. «Ласточка» (сек)	5	12,6	17,4	16,7	19,3	26,9	37,6	42,0
	4	9,2	11,5	12,8	14,0	17,1	25,5	33,2
	3	5,9	5,5	8,9	8,7	7,2	13,4	21,0
3. «Линейка» (см)	5	48,23	41,58	29,90	20,12	19,2	16,80	16,01
	4	57,57	42,93	33,46	23,68	23,4	25,13	30,58
	3	66,91	44,28	37,02	27,24	27,6	33,46	45,15

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами зрения (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Пзд-во: Питер, 2007 г.)**

#### Девочки

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами зрения						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	4,87	5,09	7,17	10,49	13,17	13,13	15,3
	4	4,35	4,45	5,90	7,30	9,72	10,91	11,7
	3	3,83	3,81	4,63	4,11	6,27	8,69	8,11
2. «Ласточка» (сек)	5	6,91		11,24	10,64			35,01
	4	5,35		7,00	10,48			21,5
	3	3,79		2,76	10,32			8,06
3. «Линейка» (см)	5	44,49	41,98	27,28	25,58	17,93	11,94	5,56
	4	45,20	52,50	33,15	30,93	25,10	25,69	24,1:
	3	45,91	63,02	39,02	36,28	32,27	39,44	42,7'

### Календарно-тематический план (0 - 1 класс)

#### Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- обеспечение максимальной подвижности ребенка в условиях помещения;

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика и коррекция плоскостопия	10	1	9
2	Развитие мелкой моторики	10	1	9
3	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	13	1	12
4	Коррекция нарушений равновесия	10	1	9
5	Коррекция дыхания	5	1	4
6	Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)	12	1	11
7	Тестирование физической подготовленности	6	2	4
8	Итого:	64	8	56

### Календарно-тематический план (2 класс)

#### Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- развитие двигательных умений и навыков;

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика и коррекция плоскостопия	9	1	8
2	Развитие мелкой моторики	9	1	8
3	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	11	1	10
4	Коррекция пространственно-временной дифференцировки	10	1	9
5	Коррекция координации движений	10	1	9
6	Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)	9	1	8
7	Тестирование физической подготовленности	6	2	4
8	Итого:	64	8	56

### Календарно-тематический план (3 класс)

#### Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- развитие двигательных умений и навыков;

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика и коррекция плоскостопия	9	1	8
2	Развитие мелкой моторики	9	1	8

3	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	13	1	12
4	Развитие скоростных способностей	9	1	8
5	Развитие координации движений	9	1	8
6	Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)	9	1	8
7	Тестирование физической подготовленности	6	2	4
8	Итого:	64	8	56

### Календарно-тематический план (4 класс)

#### Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- развитие двигательных умений и навыков;

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика и коррекция плоскостопия	8		8
2	Развитие мелкой моторики	8		8
3	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	11		11
4	Коррекция вестибулярного аппарата	9	1	8
5	Развитие скоростно-силовых способностей	7	1	6
6	Развитие силовых способностей	7	1	6
7	Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)	8	1	7
8	Тестирование физической подготовленности	6	2	4
9	Итого:	64	6	58

### Календарно-тематический план (6 класс)

#### Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие ориентации в пространстве.

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика и коррекция плоскостопия	8		8
2	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	11		11
3	Коррекция вестибулярного аппарата	9	1	8
4	Развитие пространственно-ориентационных способностей	8	1	7
5	Развитие выносливости	7	1	6
6	Развитие силовых способностей	7	1	6
7	Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)	8	1	7
8	Тестирование физической подготовленности	6	1	4
9	Итого:	64	6	58

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Главной целью Программы «Лечебная физическая культура» (для детей с ограниченными возможностями), является создание благоприятной интегративной среды с максимально всесторонним развитием ребенка в соответствии с его возможностями. Поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как лечебная физическая культура.

Многообразие физических упражнений и игровых методик, варьирования методических приемов позволяют педагогу формировать у детей знания и умения касающиеся не только самого предмета занятий - физических упражнений, но и смежных дисциплин, являющихся неотъемлемой частью единого педагогического процесса; (ознакомление с окружающим, развитие речи и др.).

Таким образом реализация данной программы при рациональном ее использовании послужит стимулятором повышения физической активности и уровня физической подготовленности, коррекции двигательных нарушений, удовлетворения естественной потребности ребенка в эмоциях, движении и игре, развития познавательных способностей, а следовательно и фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации этой категории детей.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебно-физической культуре для детей с нарушением слуха 1 -4 классов / Сост. Г.И. Гербцова СПб.: Образование, 1994. - 65 с.
2. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев. - Омск, 1997. - 40 с.
3. Бубен С.С. Интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития проблемы и перспективы // Дефектология. — 1996. — №5.-С. 3-11.
4. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся; начальных классов специальных (коррекционных) школ в процессе обучения Автореф. Дис. - Красноярск, 2000. -43 с.
5. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. В.А. Сластина 2-е изд., перераб. — М.: Академия, 2002. - 272 с.



6. Дмитриев А.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании учащихся: вспомогательных школ // Дефектология, 1989. - №5. - с. 41-44.
7. Дмитриев, А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / А.А. Дмитриев. - М. Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. - 223 с.
8. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2000. - 240 с.
9. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1995, №5 - 5 с.
10. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика [физическо] культуры / Под ред. Б. А. Ашмарина - СПб., 1999. -128 с.
11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии под общ. ред. Л.В. Шапковой. - М.: Сов. спорт, 2002. - 212 с.
12. Люблинская А.А. О преемственности учебной работы в школе/ Преемственность в процессе обучения // СПб 1993. - Т. 372. - С. 5 - 32.
13. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие для вузов с/биз
15. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 11. - С. 16-23.
16. Мирошников А.А., Гониянц С.А. Содержание и методика воспитания двигательной координационной способности дошкольников 3-6 лет / Методические рекомендации для студентов ИФК. - М.: Принт-центр РГАФК, 2000. - 32 с.
17. Молчанов Э.В. Повышение эффективности усвоения отдельных параметров движений глухими дошкольниками. Дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 2000. - С. 48-53; 78 105.
18. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб. 1993.-С. 10-14; 21-35.
19. Парамонова Л.А., Алиева Т.В., Арушанова. Л.И. Дошкольное учреждение и начальная школа: проблема преемственности. //Дошкольное воспитание. - 1998,- №4. - С. 97-104.
20. Плаксунова Э.В. Коррекционное значение средств адаптивной физической культуры в восстановлении двигательной функции детей с сочетанными нарушениями в развитии 10-13 лет: Дисс. ...канд. пед. наук. -М. -2001. - 188 с.
21. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста (для специальных дошкольных учреждений). - М.: Просвещение, 1991. - 191 с.

22. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей < отклонениями в развитии // Дефектология, 1990. - №4. - С. 7-14.
23. Шапкова Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры учеб. пособие / Л.В. Шапкова. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - С. 45.
24. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания / Человек и его здоровье. - СПб., 1998. - 44
25. Шапкова Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики // Адаптивная физическая культура, 2000, № 1 -2. - 75 с.
26. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры // Методическое пособие. - М.: Советский спорт. -2001, - 11-18 с.
27. Шипицина, Л.М. Развитие навыка общения лиц с нарушением интеллекта (Руководство для родителей и программа для педагогов) / Л.М. Шипицина. - СПб. Ин-т специальной педагогики и психологии, 2000. - 84 с.
28. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. -М.