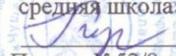


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чушевицкая средняя школа»

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Чушевицкая  
средняя школа»  
Протокол №15 от 31 августа 2017 г.

«Согласовано»:  
Зам. директора по УВР  
 Е.Н.Шишмакова  
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»:  
Директор МБОУ «Чушевицкая  
средняя школа»  
 С.Д.Кузнецова  
Приказ №52/9 от 31 августа 2017 г.



**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Лечебная физическая культура»  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**1-4 класс**

Составитель: Чертовикова Н.И.,  
учитель начальных классов,  
соответствие занимаемой должности

2017 г.

## **Введение**

Адаптированная рабочая программа по «Лечебной физической культуре» составлена на основе:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов, реализующих федеральные государственные образовательные стандарты общего образования МБОУ «Чушевицкая средняя школа» (Приказ №43/10 от 02 июня 2017 г.)

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный. 1-4 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2013

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и других инфекционных заболеваний, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

### **Цель:**

овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

### **Задачи:**

- Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- Дать школьникам знания 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.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания,
- развитие пространственной ориентации,
- развитие основных мыслительных операций,
- коррекция внимания и мышления;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными БУД** освоения учащимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий лечебной физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными БУД** освоения учащимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ и др., имея на это объективные причины

## **Основные требования к умениям учащихся**

### **1 класс**

#### **Минимальный уровень**

Правила поведения и передвижения по спортивному залу, правила по технике безопасности, правила пользования спортивными снарядами, правила личной гигиены.

#### **Достаточный уровень**

Подобрать форму одежды на урок, строиться в колонну,, размыкаться, выполнять повороты по ориентирам.

### **2 класс**

#### **Минимальный уровень**

Построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две.

#### **Достаточный уровень**

Технически верно выполнять 4 – 5 раз любое движение за учителем, выполнять вис на средней высоте шведской стенки.

### **3 класс**

#### **Минимальный уровень**

Значение ЛФК для здоровья.

#### **Достаточный уровень**

Выполнять упражнения без помощи учителя, расслабляться после выполнения основной части занятия.

### **4 класс**

#### **Минимальный уровень**

Что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание с движением.

#### **Достаточный уровень**

Выполнять упражнения технически верно, выполнять висы на шведской стенке самостоятельно.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **1 – 4 класс:**

#### **1. Упражнения для коррекции правильной осанки (10 часов)**

Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех».

Прыжки на скакалке. Игра « Часы пробили ровно...».

Бег с преодолением различных препятствий.

Ходьба с предметом на голове.

Основные исходные положения для формирования правильной осанки.

Упражнения с длинной, короткой скакалкой.

Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».

Упражнения для мышц туловища.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения в «вытяжении».

#### **2. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 часов)**

Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.

Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя.

Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.

Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.

Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.

3. **Упражнения для мышц живота (5 часов).**

Подъем туловища с помощью партнера.

Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....

Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».

Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»

Упражнения, лежа на спине, животе.

4. **Упражнения для профилактики плоскостопия (5 часов).**

Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.

Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».

Упражнения на расслабление. Игра «Замри».

Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».

Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».

5. **Упражнения для моторной неловкости (9 часов).**

Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе.

Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг». Массаж рук, головы.

Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Игра «мы веселые ребята».

Ведение мяча на месте. Игра «Поймай мяч».

Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.

Броски мяча из одной руки в другую.

Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.

Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой.

Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ и др., имея на это объективные причины.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
	1 класс	
1	Упражнения для коррекции правильной осанки	10
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	5
3	Упражнения для мышц живота	5
4	Упражнения для профилактики плоскостопия	5
5	Упражнения для моторной неловкости	9
	Всего	34
	2 класс	
1	Упражнения для коррекции правильной осанки	10
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной	5

	дифференцировки и точности движения	
3	Упражнения для мышц живота	5
4	Упражнения для профилактики плоскостопия	5
5	Упражнения для моторной неловкости	9
	Всего	34
	3 класс	
1	Упражнения для коррекции правильной осанки	10
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	5
3	Упражнения для мышц живота	5
4	Упражнения для профилактики плоскостопия	5
5	Упражнения для моторной неловкости	9
	Всего	34
	4 класс	
1	Упражнения для коррекции правильной осанки	10
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	5
3	Упражнения для мышц живота	5
4	Упражнения для профилактики плоскостопия	5
5	Упражнения для моторной неловкости	9
	Всего	34
	Всего за 4 года	136