

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 62  
(МАОУ СОШ № 62)**

Принято  
на Педагогическом совете  
МАОУ СОШ № 62  
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ № 62  
Ж.В. Арбанова  
Приказ № 12/23 от «09» 09. 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛФК»**

Руководитель Безбородов Сергей Владимирович

Екатеринбург

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Лечебная физическая культура» для детей с ОВЗ 1-4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в РФ";
- федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приложение к приказу Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373);
- требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемому результату освоения (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №4/15 от 22 декабря 2015г.);
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования (далее ПрАООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- основной образовательной программой начального общего образования МКОУ Межевская СОШ;
- устава МКОУ Межевская СОШ;
- учебного плана;
- с программой Воронковой В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.

Рабочая программа является коррекционной для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Программа соответствует по отношению к ФГОС АООП.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося. В соответствии с этим **целью:** обучения является освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету "Лечебная физическая культура" должны решаться следующие основные **задачи:**

- всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

На занятиях лечебной физической культурой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами коррекционной деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ЛФК:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);
- упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы;
- подвижные игры.

Предмет «ЛФК» является дополнительным занятием физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование гармоничной культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, разностороннюю подготовленность.

## 2. Общая характеристика коррекционной подготовки

Занятия ЛФК должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторика. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. На занятиях ЛФК развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

ЛФК — это вид деятельности, который доступен и детям с ОВЗ, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ЛФК включают в себя элементы лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ЛФК способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения. Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, координацию.

Программа реализуется на основе программы обучения детей с умственной отсталостью В.В. Воронковой 1-4 классы – издательство «Просвещение» 2004г.

№	Название раздела	Количество
---	------------------	------------

п/п		часов
1	Основы знаний	в процессе занятий
2	Строевые упражнения	2
3	Специальные упражнения для формирования правильной осанки	12
4	Двигательные умения и навыки	8
5	Специальные упражнения для правильного формирования стопы	12
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### 3. Описание места коррекционной подготовки в учебном плане

Федеральный государственный образовательный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант 1) предусматривает обязательное внеурочное изучение предмета коррекционно-развивающей области «ЛФК» в объеме 1 час в неделю и 34 часа в год. На каждый раздел отводится определенное количество часов, указанных в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться), на незначительное количество часов, т.к. воспитанники представляют собой разнородную группу детей по сложности дефекта.

Коррекционная подготовка «ЛФК» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 ч в неделю (всего 135 ч): в 1 классе — 33 ч, во 2 классе — 34 ч, в 3 классе - 34 ч, в 4 классе - 34 ч.

### 4. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения коррекционной подготовки.

Освоение рабочей программы по предмету коррекционной подготовки «ЛФК» обеспечивает достижение обучающимися суммированной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся суммированной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом для жизнеобеспечения;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временной и пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные** результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовности их применения. Предметные результаты обучающихся суммируются и отсталость не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Достаточный уровень** освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся суммированной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по семи или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант образовательной программы.

## 5. Содержание коррекционной подготовки

Программа состоит из шести разделов: «Основы знаний», «Строевые упражнения и ОРУ», «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Специальные упражнения для правильного формирования стопы», «Лазания», «Прыжки», «Упражнения на равновесие», «Метания», «Подвижные игры». На каждом уроке осуществляется работа по всем девяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

«Основы знаний» (в процессе занятий). Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его

значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика начальных классов. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.

«Строевые упражнения» (2 часа). Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне: - на носках, на пятках, - с грузом на голове, - с высоким подниманием бедра, - между предметами, - в положении присед. Бег в колонне: - с высоким подниманием бедра, - захлест голени, - галопом правым и левым боком, - «ножницы» (ногами вперёд), - с подскоком вверх.

«Специальные упражнения для формирования правильной осанки» (12 часов). Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, - с гимнастической палкой, - с мячом, - на гимнастической скамье, - со скакалкой, - с гантелями, - лёжа на полу. Упражнения в горизонтальном положении: - симметричное лежание, - ползания на полу, - с предметами (мяч, обруч).

«Специальные упражнения для правильного формирования стопы» (12 часов). *В исходном положении стоя:* - приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекаат с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке. *В исходном положении сидя* (на стуле); - приподнимание пяток вместе и попеременно; - тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; - поднимание пятки одной ноги и носка другой; - захват пальцами ног мелких предметов и их перекадывание; - сед по-турецки; - подгребание пальцами куска ткани; - перебрасывание друг другу мячей ногами. *В исходном положении лёжа:* - оттягивание носков; - стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднимание пяток от опоры; - круговое движение стоп; - скольжение стопой по голени другой ноги; - написание в воздухе букв; - подгребание ногами; - отжимание от пола (лёжа на животе).

«Двигательные навыки и умения» (8 часов). Лазание: по канату; по гимнастической стенке. Прыжки: со скакалкой, с мячом между стоп; на носках (на одной, двух ногах). Метание: - бросок и ловля большого мяча, - метание на дальность малого мяча, - метание в цель малого мяча. Упражнения на равновесие.

«Подвижные игры» (в процессе занятий).

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

### 6.1. Тематическое планирование

Тема и	Кол-во	Цель	Задачи	Содержание занятия
--------	--------	------	--------	--------------------

держание	часов			
----------	-------	--	--	--

### Основы знаний

	В процессе уроков	Создание доброжелательной обстановки на занятиях.	Мотивировать детей на включение в коррекционную деятельность.	- изучение правил поведения во время занятий ЛФК; - изучение техники безопасности на занятиях; - знакомство с инвентарем.
--	-------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Строевые упражнения

а основной положение шивота, плеч и а походки. ка ноги с носка,	2	Воспитание коллективных действий, дисциплины и организованности Развитие чувства ритма и темпа. Развитие слухового восприятия.	Развитие умения выполнять построение и перестроение по словесной инструкции учителя Развитие представлений о строении тела Развитие двигательной памяти и внимания Формирование положительного эмоционального фона.	- разучивание построений и перестроений - разучивание частей тела и движений ими в пространстве - разучивание статических положений частей тела - разучивание упражнений в движении - коррекция ориентировки в пространстве (оптико-пространственного восприятия) - коррекция слухового восприятия
-----------------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Специальные упражнения для формирования правильной осанки

ы упражнений: предметов, предметов, ем, ческой палкой, на ческой скамье, со и, ми, ми мячами, лёжа	12	Воспитание физических качеств Формирование правильной осанки. Коррекция двигательной расторможенности и возбудимости	Развитие физических качеств, координации движений. Развитие умения выполнять подражательные движения по команде "делай как я" и словесной инструкции учителя	Разучивание специальных коррекционных упражнений без предметов и с предметами.
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

### Двигательные навыки и умения

упражнения на е, метания,	8	Воспитание физических качеств. Улучшение функционального состояния организма.	Развитие двигательной памяти и внимания	Лазание и перелезание различными способами. Упражнения на равновесие на различном спортивном инвентаре. Метания с разных позиций. Прыжки различными способами из разных исходных положений.
---------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Специальные упражнения для правильного формирования стопы

ые упражнения в исходном и стоя, сидя, лёжа.	12	Формирование правильного свода стопы.	Развитие физических качеств, координации движений.	Приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекат с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке.
----------------------------------------------	----	---------------------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Подвижные игры

ые игры с ми и без в.	В процессе уроков	Развитие контроля над эмоциональным состоянием (уметь проигрывать, выигрывать) Развитие двигательной реакции, точности, ловкости.	Развитие речи. Развитие навыков сотрудничества, умения работать в команде. Развитие слухового и зрительного восприятия, оптико- пространственного восприятия. Развитие двигательной памяти и внимания, фантазийно- образного мышления	Разучивание подвижных игр.
-----------------------------	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

## 6.2. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование является приложением к программе и составляется учителем ежегодно.

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

### Литература

- Воронкова В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.
- Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
- Чизбру М., «Йога для ваших детей». – Попурри, 2008г.
- Чен Э., «Метод «сиамских близнецов» при обучении детей с двигательными расстройствами». – Инкам, 2005г.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
---	----------------------------------------------------------------------	------------

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>		
	Рабочая программа по ритмике	1
	Комплекты разноуровневых тематических заданий.	1
<b>2</b>	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	12
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Бревно гимнастическое высокое	1
	Козел гимнастический	2
	Перекладина гимнастическая	2
	Канат для лазания, с механизмом крепления	2
	Мост гимнастический подкидной	2
	Скамейка гимнастическая жесткая	6
	Маты гимнастические	12
	Мяч набивной (1 кг)	3
	Мяч малый (теннисный)	3
	Скакалка гимнастическая	6
	Мяч малый (мягкий)	6
	Палка гимнастическая	20
	Обруч гимнастический	10
	Канат для перетягивания	1
<b>3</b>	Легкая атлетика	
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
	Палочка эстафетная	4
<b>4</b>	Подвижные и спортивные игры	
	Мячи баскетбольные	8
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	6
	Мячи футбольные	4

	Насос для мячей	1
	Фишки	20
<b>5</b>	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	2
<b>6</b>	Спортивный зал игровой	1
<b>7</b>	Кабинет учителя	1
<b>8</b>	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890887

Владелец Арбанова Жанна Валерьевна

Действителен с 12.05.2024 по 12.05.2025