

**Муниципальное казенное  
общеобразовательное учреждение Купинского района  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для детей с  
ограниченными возможностями здоровья»**

**Согласовано  
Зам. директора по УВР  
Сорокина Н.Н.**

**Рассмотрено  
на заседании Педсовета  
Протокол № 1 от 29.08.2018г.**

**Утверждаю  
Директор школы  
Гроссу И.О.**

**Рабочая учебная программа  
по «Лечебной физкультуре»  
1 дополнительный, 1,2 классов  
1 вариант  
на 2018 – 2019 учебный год**

**Составитель: Гриднева Е.Г**

**Учитель по лечебной физической культуре  
первой категории**

**г.Купино 2018 г**

## **1.Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе :

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 15-16 года) "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Рекомендации по осуществлению государственного контроля качества образования детей с ограниченными возможностями здоровья (проект, разработанный в рамках государственного контракта от 07.08.2013 № 07.027.11.0015)
- Проекты адаптированных основных общеобразовательных программ в редакции от 30.03.2015
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2014 г. №. № ВК-2270/07 «О сохранении системы специализированного коррекционного образования»
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 N ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»)
- Устав МКОУ (С) К Купинской школы-интерната для детей с ОВЗ.

### **Цель программы**

- воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств;
- овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей;

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

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

- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие);
- устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья. Занятия лечебной физкультурой направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

В 6 – 10 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

### **Занятия лечебной физкультурой направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости);
- на формирование здорового образа жизни .

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Программа курса имеет практическую направленность. Все занятия по лечебной физкультуре проводятся в специально оборудованном кабинете при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Применять лечебную физкультуру можно почти при всех заболеваниях, однако каждая болезнь, требует индивидуального подхода и совета врача, особой дозировки и специальной методики применения упражнений. Лечебный эффект физических упражнений достигается при регулярном и длительном их применении и при достаточной интенсивности воздействия. При подборе упражнений следует учитывать координационные способности обучающихся, их уровень тренированности, способ выполнения движений (активно, с помощью или пассивно). Оценка по занятиям лечебной физкультурой не выставляется.

### **3. Содержание курса**

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Содержание программного материала занятий состоит 6 разделов :

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- фитбол гимнастика ;
- профилактика плоскостопия;
- подвижные игры.

#### **Упражнения для развития мелкой моторики рук;**

Роль развития мелкой моторики рук очень велика. Ведь, стимулируя ее развитие, мы работаем над подвижностью органов артикуляции, готовим руку к письму, развиваем внимание, мышление . Кроме того, из-за овладения детьми навыка письма, нагрузка на мелкую моторику становится еще больше. Многие дети испытывают при этом значительные трудности, особенно, если не была проведена должная работа по подготовке руки к письму. В подобных случаях родители могут оказать помощь своему ребенку и организовать дополнительную работу дома, направленную на развитие мелкой моторики рук. Мелкая моторика - одна из сторон двигательной сферы, которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом, речью ребенка. Формирование же двигательных функций, в том

числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребенка с окружающим его предметным миром. Когда мы выполняем точные действия, запястья, совершая необходимые движения в разных плоскостях, регулируют положение наших рук. Чтобы мелкие движения были более точными и экономными, чтобы они не требовали от ребенка чрезмерных затрат энергии, ему необходимо постепенно овладевать разными движениями запястья.

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

Осанка - привычное положение тела стоящего человека. Формируется в процессе физического развития и становления статико-динамических функций ребенка. Особенности осанки определяются положением головы, пояса верхних конечностей, изгибами позвоночника, формой грудной клетки и живота, наклоном таза и положением нижних конечностей. Поддержание осанки обеспечивается за счет напряжения мышц шеи, пояса верхних конечностей, туловища, пояса нижних конечностей и ног, а также эластических свойств хрящевых и капсульно-связочных структур позвоночника, таза и суставов нижних конечностей.

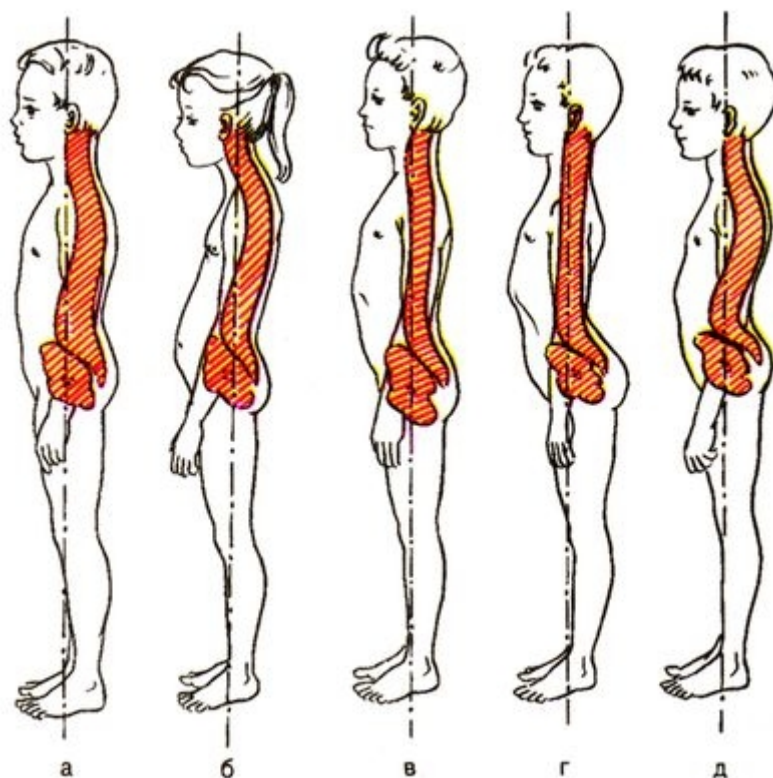
**Значение правильной осанки** трудно переоценить. Основой правильной осанки является здоровый позвоночник - именно он опора всего организма. К сожалению многие пренебрегают им и принижают **значение правильной осанки**, естественно это сулит проблемы со здоровьем. На уроках лечебной физкультуры для формирования правильной осанки применяю **корректирующие упражнения**.

### **Цели и задачи корректирующих упражнений**

Исправить осанку, оздоровить организм и укрепить мышечный корсет помогает именно корректирующая гимнастика.

**Цель** лечебных упражнений - исправление дефектов, связанных со спиной, мышечной атрофии, помощь в лечении заболеваний суставов, дыхательной системы и глаз. Корректирующая гимнастика направлено выполняет следующие **задачи**:

- активизирует общие и локальные обменные процессы;
- формирует мышечный корсет;
- помогает выработать силовую и мышечную выносливость;
- улучшает равновесие и координацию.



Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина)

### Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенно образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках лечебной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- умение задерживать дыхание на определенное время;
- владение навыками различных типов дыхания – грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

### Фитбол гимнастика

Фитбол – аэробика с использованием специальных мячей, соответствующего размера для каждого ребенка. Эта аэробика забавна и безопасна и была разработана специально для

увеличения эффективности упражнений, развития координации и гибкости, исправления осанки. Занятия фитбол вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у детей.

Таким образом, от использования мяча в лечебной терапии пришли к его использованию в оздоровительной аэробике.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Фитбол гимнастика – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

Мячи большого размера появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом.. За счет вибрации при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба и коррекции осанки. Практически это единственный вид аэробики, где во время выполнения физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект . Занимаясь фитбол – аэробикой дети меньше болеют, у них появляется чувство радости, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является **гигиена обуви** и правильный ее подбор: форма и размеры обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Для занятий физическими упражнениями следует использовать соответствующую обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях.

Регулярное **применение природно-оздоровительных факторов**, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп.

Нормальное развитие стопы и ее сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием, включением в содержание занятий по лечебной физкультуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы.

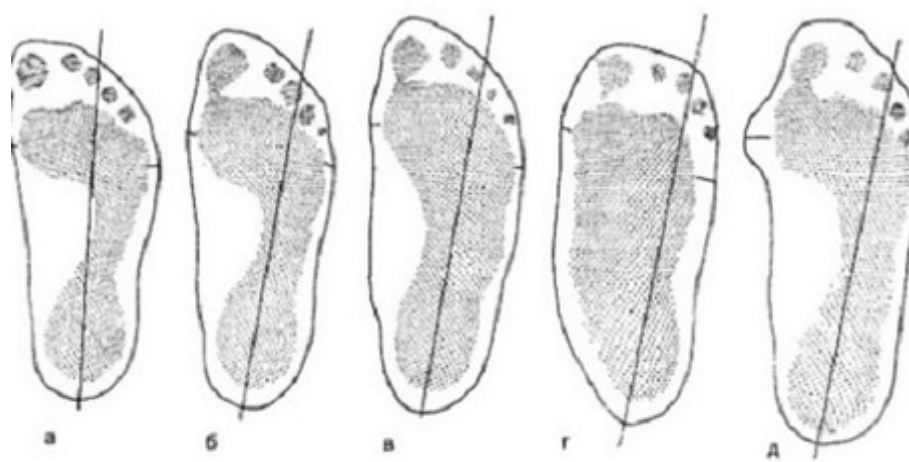
При обучении детей ходьбе наиболее эффективен показ движений. Показывая ходьбу, преподаватель должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов. Словесные указания должны быть точными, понятными детям. Нередко неправильные указания могут разладить уже имеющуюся у детей координацию движений. Например, указание «Сильнее двигайте руками» приводит к тому, что энергичные размахивания рук вызывают резкую постановку ноги на опору, дети начинают топтать, идут тяжело.

Формируя навык ходьбы у детей, преподаватель обучает их правильной постановке шагающей ноги (пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой), не допуская шарканья и шлепанья стоп, не разводя носки. Для исправления

такого недостатка, как шарканье стоп, рекомендуется вводить задания с переступанием линий, кубиков и т.п., приучающие ребенка выше поднимать ноги при ходьбе. Добиться того, чтобы при ходьбе ребенок разворачивал стопы наружу, не косолапил, можно

В процессе занятий, уроков по лечебной физической культуре необходимо уделять внимание укреплению мышц стопы не только путем разновидностей ходьбы, но и путем использования специально подобранных упражнений, часть которых должна выполняться из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп. Учитывая возрастные психологические особенности детей желательно применять упражнения с образными названиями и упражнения с предметами, что способствует повышению интереса и активности занимающихся.

Заметить склонность к плоскостопию у ребёнка можно, взглянув на след мокрой ноги после купания.



110. Плантограммы.

— нормальная; б — продольное плоскостопие I степени; в — II степени; г — III степень  
д — комбинированное.

### Подвижные игры.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития не сформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая

деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет внесен в обязательную часть учебного плана общего образования обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости. Усвоенные обучающимися, даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определённую роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

В соответствии с адаптированной основной образовательной программой школы, рабочая программа по лечебной физкультуре в 1 дополнительном, 1 классах рассчитана на 33 часа в год из расчёта 1 час в неделю, во 2 классе на 34 часа 1 час в неделю.

### **Специфика программы:**

- Согласованность активной работы и отдыха;
- Непрерывность процесса;
- Социальная направленность занятий;
- Активизации нарушенных функций;
- Сотрудничество с родителями;
- Воспитательная работа.

### **Виды и формы организации учебного процесса**

**Формы работы:** урок, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются **формы контроля** устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

### **Методы обучения:**

- наглядного восприятия;
- практический;
- соревновательный;
- игровой.

### **Технологии обучения:**

- игровые;
- здоровьесберегающие;

- информационно-коммуникационные;
- личностно-ориентированные;
- технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

## **Планируемые результаты освоения программы по лечебной физкультуре дополнительного класса 1**

### **Личностные**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

#### **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- уважительного отношения к лечебной физкультуре как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

### **Предметные**

#### **Учащиеся научатся:**

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

## **Метапредметные**

### **Регулятивные**

#### **Учащиеся научатся:**

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

### **Познавательные**

#### **Учащиеся научатся:**

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- характеризовать направленность основных упражнений лечебной физкультуры;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений.

### **Коммуникативные**

#### **Учащиеся научатся:**

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

**К концу обучения в 1 дополнительном классе учащиеся должны уметь**

**Минимальный уровень:**

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на занятиях лечебной физической культуры и осознанное их применение;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- название снарядов;
- знание терминологии (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание);
- выполнять наклоны головы;
- выполнять упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем;

**Достаточный уровень:**

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятии.

**Планируемые результаты освоения**

**программы по лечебной физической культуре в 1 классе**

**Личностные результаты**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Предметные результаты освоения программы**

### **уметь:**

- готовиться к занятию ,организованно входить в зал;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток .

## **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

### **Познавательные**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

### **Коммуникативные**

- рассказывать об истории возникновения лечебной физкультуре ;
- рассказывать о правильной осанке;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий лечебной физкультуры.

## **Минимальный уровень в 1 классе**

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на занятиях лечебной физической культуры и осознанное их применение;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- знание терминологии (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание);
- выполнять наклоны головы;
- выполнять перекаты с носка на пятку;
- выполнять приседания;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- выполнять упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении упражнений;

### **Достаточный уровень:**

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.

### **Планируемые результаты освоения**

#### **программы по лечебной физической культуре в 2 класса**

#### **Личностные результаты:**

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **Предметные результаты**

### **иметь представление:**

- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о лечебной физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

### **уметь:**

- наблюдать за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- составлять самостоятельно для себя режим дня;
- составлять комплекс утренней зарядки;
- использовать лечебную физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток .

## **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

## **Познавательные**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры.

## **Коммуникативные**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

**К концу обучения в 2 классе учащиеся должны уметь**

### **Минимальный уровень:**

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на занятиях лечебной физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- знание терминологии (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).
- выполнять наклоны головы;
- выполнять перекаты с носка на пятку;
- выполнять передачу и переноску предметов;
- выполнять лазание и перелазание;
- выполнять ходьбу по ребристой доске;
- выполнять ходьбу на носках, на пятках;
- выполнять приседания;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- выполнять упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении упражнений;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Учебно-календарное планирование по классам**

|                                             | 1 четверть       | 2 четверть       | 3 четверть        | 4 четверть       | год |
|---------------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|-----|
|                                             | с 01.09 по 28.10 | с 06.11 по 29.12 | с 09.01. по 24.03 | с 02.03 по 24.05 |     |
| Количество уроков<br>1 дополнительный класс | 8                | 8                | 10                | 7                | 33  |
| Количество контрольных<br>уроков            | 1                | 1                | 1                 | 1                | 4   |
| Количество практических<br>творческих работ | 1                | 1                | 1                 | 1                | 4   |
| Количество уроков<br>1 класс                | 8                | 8                | 10                | 7                | 33  |
| Количество контрольных<br>уроков.           | 1                | 1                | 1                 | 1                | 4   |
| Количество практических<br>творческих работ | 1                | 1                | 1                 | 1                | 4   |
| Количество уроков<br>2 класс                | 8                | 8                | 11                | 7                | 34  |

|                                          |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Количество контрольных уроков            | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Количество практических творческих работ | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |

### Календарно тематическое планирование

#### 1 дополнительного класса (33 часа)

| №      | Изучаемый материал                          | К-во часов | Коррекционные упражнения                                                                                                        |
|--------|---------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Вводный урок .                              | 1          | Вводная беседа .                                                                                                                |
| 2<br>3 | Дыхательные упражнения                      | 2          | Динамическое дыхание (вдох отведение рук назад выдох в исходное положение ) Обучение правильному дыханию ( брюшному и грудному) |
| 4      | Упражнения для укрепления мышечного корсета | 1          | Упражнения лодочка, рыбка руки на пояс поднять корпус и удержаться около 2 мин, плавание стилем «брасс», упражнения с гантелями |
| 5      | Построения, перестроения.                   | 1          | Уметь организованно строиться, перестраиваться в колонну , шеренгу.                                                             |
| 6<br>7 | Упражнения для развития гибкости            | 2          | Висы на гимнастической стенке, перекладине, кошка под забором .                                                                 |
| 8      | Прыжки                                      | 1          | Прыгать в длину с места ~ 80см, с разбега 100см. Прыгать через скакалку                                                         |

|                |                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9              | Проведения контрольных тестов .                                     | 1 | Прыжки в длину с места , поднимание прямых ног за 1 минуту ,сгибание - разгибание рук в упоре лёжа , поднимание туловища за 1 мин                                                                                                                                      |
| 10<br>11       | Профилактика плоскостопия                                           | 2 | 1.Катания мяча ногами<br>2.Ходьба на пятках носках<br>3.Катание гимнастической палки<br>4.Ходьба по гимнастической палке<br>5. Захват пальцами мелкие предметы<br>6.Упражнение гусеница<br>7.Сгибание пальцев стоп                                                     |
| 12             | Развитие координации движения                                       | 1 | 1.Поднять правую руку левую ногу , стоя на пятках поднимать носки затем пятки<br>2.Игра «Попади мячом в булаву»                                                                                                                                                        |
| 13<br>14<br>15 | Упражнения для укрепления мышечного корсета                         | 3 | Упражнения лодочка, рыбка руки на пояс поднять корпус и удержаться около 2 мин, плавание стилем «басс», упражнения с гантелями                                                                                                                                         |
| 16<br>17<br>18 | Упражнения для укрепления брюшного пресса                           | 3 | 1.Поднятие прямых ног за 10 минут<br>2.Подъём туловища сидя на скамейке<br>3.Упражнение сидя и лёжа на полу игра «Подними предмет»<br>4.Подъём туловища из положения сидя на скамейке в парах .                                                                        |
| 19<br>20       | Развитие силы                                                       | 2 | Отжимания от скамейки, от пола, упражнения в парах оказывая сопротивления друг другу.                                                                                                                                                                                  |
| 21<br>22       | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | 2 | Контроль осанки на уроках, дома . Ходьба с мешочком на голове , принять правильную осанку игра « Замри»<br>2.Висы на гимнастической стенке «Делай так делай эдак»<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке<br>4.Упражнение в вытяжения .Игра «Тише едешь дальше будешь». |
| 23<br>24       | . Метание, ловля мяча                                               | 2 | 1.дарить мяч отскочивший от земли 10 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу.<br>2.Ловля мяча после хлопка над головой.                                                                                                                                               |
| 25             | Проведения контрольных тестов                                       | 1 | Прыжки в длину с места , поднимание прямых ног за 1 минуту ,сгибание - разгибание рук в упоре лёжа , поднимание туловища за 1 мин                                                                                                                                      |

|          |                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26<br>27 | Упражнения для мелкой моторике .                                    | 2 | 1.Сжимание и разжимание пальцев в кулак<br>2.Круговые движения кистями<br>3.Перекалывания мяча из руки в руку<br>4.Катания мяча. Игра «Прокати мяч».<br>5. Массаж пальцев ,кистей рук . Игра «Морские фигуры» |
| 28<br>29 | .Подвижные игры .                                                   | 2 | Влезать на гимнастическую стенку и слезать с неё, ползать по гимнастической скамейке. Подвижные игры «кошки и мышки», « у медведя во бору                                                                     |
| 30       | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | 1 | Контроль осанки на уроках, дома . Ходьба с мешочком на голове , принять правильную осанку .                                                                                                                   |
| 31<br>32 | Комплекс упражнений для глаз .                                      | 2 | 1.Жмурки , крестики нолики , гляделки, далеко – близко .<br>2. Рисовать глазами цифры от 1 до 10.<br>3. Повороты в право в лево в верх в низ.                                                                 |
| 33       | Проведение контрольных тестов.                                      | 1 | Прыжки в длину с места , поднимание прямых ног за 1 минуту ,сгибание - разгибание рук в упоре лёжа , поднимание туловища за 1 мин.                                                                            |

**Календарно тематическое планирование  
1 класс(33часа)**

| №      | Изучаемый материал                          | Количество часов | Коррекционные упражнения                                                                                                        |
|--------|---------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Вводный урок .                              | 1                | Вводная беседа .                                                                                                                |
| 2<br>3 | Дыхательные упражнения                      | 2                | Динамическое дыхание (вдох отведение рук назад выдох в исходное положение ) Обучение правильному дыханию ( брюшному и грудному) |
| 4      | Упражнения для укрепления мышечного корсета | 1                | Упражнения лодочка, рыбка руки на пояс поднять корпус и удержаться около 2 мин, плавание стилем «брасс», упражнения с гантелями |
| 5      | Построения, перестроения.                   | 1                | Уметь организованно строиться, перестраиваться в колонну , шеренгу.                                                             |

|                |                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6<br>7         | Упражнения для развития гибкости                                    | 2 | Висы на гимнастической стенке, перекладине, кошка под забором .                                                                                                                                                    |
| 8              | Прыжки                                                              | 1 | Прыгать в длину с места ~ 80см, с разбега 100см. Прыгать через скакалку                                                                                                                                            |
| 9              | Проведения контрольных тестов .                                     | 1 | Прыжки в длину с места , поднимание прямых ног за 1 минуту ,сгибание - разгибание рук в упоре лёжа , поднимание туловища за 1 мин                                                                                  |
| 10<br>11<br>12 | Профилактика плоскостопия                                           | 3 | 1.Катания мяча ногами<br>2.Ходьба на пятках носках<br>3.Катание гимнастической палки<br>4.Ходьба по гимнастической палке<br>5. Захват пальцами мелкие предметы<br>6.Упражнение гусеница<br>7.Сгибание пальцев стоп |
| 13             | Развитие координации движения                                       | 1 | 1.Поднять правую руку левую ногу , стоя на пятках поднимать носки затем пятки<br>2.Игра «Попади мячом в булаву»                                                                                                    |
| 14<br>15       | Упражнения для укрепления мышечного корсета                         | 2 | Упражнения лодочка, рыбка руки на пояс поднять корпус и удержаться около 2 мин, плавание стилем «брасс», упражнения с гантелями                                                                                    |
| 16<br>17<br>18 | Упражнения для укрепления брюшного пресса                           | 3 | 1.Поднятие прямых ног за 10 минут<br>2.Подъём туловища сидя на скамейке<br>3.Упражнение сидя и лёжа на полу игра «Подними предмет»<br>4. Подъём туловища из положения сидя на скамейке в парах .                   |
| 19<br>20       | Развитие силы                                                       | 2 | Отжимания от скамейки, от пола, упражнения в парах оказывая сопротивления друг другу.                                                                                                                              |
| 21<br>22       | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | 2 | Контроль осанки на уроках, дома . Ходьба с мешочком на голове , принять правильную осанку игра «Замри» .                                                                                                           |
| 23<br>24       | . Метание, ловля мяча                                               | 2 | 1.Ударить мяч отскочивший от земли 10 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу.<br>2.Ловля мяча после хлопка над головой.                                                                                          |

|          |                                                                     |   |                                                                                                                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25       | Проведения контрольных тестов                                       | 1 | Прыжки в длину с места , поднимание прямых ног за 1 минуту ,сгибание - разгибание рук в упоре лёжа , поднимание туловища за 1 мин                                            |
| 26<br>27 | Упражнения для мелкой моторике .                                    | 2 | 1.Сжимание и разжимание пальцев в кулак ;<br>2. Круговые движения кистями;<br>3.Перекалывания мяча из руки в руку ;<br>5. Массаж пальцев ,кистей рук . Игра «Морские фигуры» |
| 28<br>29 | .Подвижные игры .                                                   | 2 | Влезать на гимнастическую стенку и слезать с неё, ползать по гимнастической скамейке. Подвижные игры «кошки и мышки», « у медведя во бору»                                   |
| 30<br>31 | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | 2 | Контроль осанки на уроках, дома . Ходьба с мешочком на голове , принять правильною осанку .                                                                                  |
| 32       | Комплекс упражнений для глаз .                                      | 1 | 1.Жмурки , крестики нолики , гляделки, далеко – близко .<br>2. Рисовать глазами цифры от 1 до 10.<br>3.Повороты в право в лево в верх в низ.                                 |
| 33       | Провидение контрольных тестов.                                      | 1 | Прыжки в длину с места , поднимание прямых ног за 1 минуту ,сгибание - разгибание рук в упоре лёжа , поднимание туловища за 1 мин.                                           |

### Календарно тематическое планирование

#### 2 класс(34часа)

| № | Изучаемый материал                                                  | Количество часов | Коррекционные упражнения                                                                                      |
|---|---------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Вводный урок .                                                      | 1                | Вводная беседа .                                                                                              |
| 2 | Дыхательные упражнения                                              | 1                | Динамическое дыхание (вдох отведение рук назад выдох в исходное положение )<br>Обучение правильному дыханию . |
| 3 | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | 1                | Контроль осанки на уроках, дома . Ходьба с мешочком на голове , принять правильною осанку .                   |

|                |                                             |   |                                                                                                                                            |
|----------------|---------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4<br>5         | Упражнения для развития гибкости            | 2 | Висы на гимнастической стенке, перекладине, кошка под забором . Проведения контрольных тестов                                              |
| 6<br>7         | Прыжки                                      | 2 | Прыгать в длину с места ~ 80см, с разбега 100см. Прыгать через скакалку                                                                    |
| 8              | Метание , ловля мяча                        | 1 | Ударить мяч отскочивший от земли 15 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу                                                               |
| 9              | Проведения контрольных тестов               | 1 | Прыжки в длину с места , поднимание прямых ног за 1 минуту ,сгибание - разгибание рук в упоре лёжа , поднимание туловища за 1 мин          |
| 10<br>11       | Профилактика плоскостопия                   | 2 | Ходьба по гимнастической палке, захват пальцами мелкие предметы рисовать                                                                   |
| 12             | Развитие координации движения               | 1 | Поднять правую руку левую ногу и т.д                                                                                                       |
| 13<br>14<br>15 | Упражнения для укрепления мышечного корсета | 3 | Упражнения лодочка, рыбка руки на пояс поднять корпус и удержаться около 2 мин, плавание стилем «басс», упражнения с гантелями             |
| 16<br>17       | Упражнения для укрепления брюшного пресса   | 2 | Поднятие прямых ног за минуту 10 раз , удержание прямых ног велосипед. Проведения контрольных тестов                                       |
| 18<br>19<br>20 | Развитие силы                               | 3 | Отжимания от скамейки, от пола, упражнения в парах оказывая сопротивления друг другу                                                       |
| 21             | Лазанье, ползание .<br>Подвижные игры       | 1 | Влезать на гимнастическую стенку и слезать с неё, ползать по гимнастической скамейке. Подвижные игры «кошки и мышки», « у медведя во бору» |
| 22<br>23       | Упражнения для мелкой моторике              | 2 | Сжатие и разжатие пальцев в кулак , круговые движения кистями, игровые упражнения : сильные пальчики ,где твой пальчик .                   |
| 24<br>25       | Комплекс упражнений для глаз .              | 2 | Жмурки , крестики нолики , гляделки, далеко – близко                                                                                       |
| 26             | Проведения контрольных тестов               | 1 | Прыжки в длину с места , поднимание прямых ног за 1 минуту ,сгибание - разгибание рук в упоре лёжа , поднимание туловища за 1 мин          |
| 27             | Построения , перестроения .                 | 1 | Уметь организованно строиться, перестраиваться в колонну , шеренгу.                                                                        |

|                |                                                                     |   |                                                                                                                                            |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28<br>29       | Подвижные игры .                                                    | 2 | Влезать на гимнастическую стенку и слезать с неё, ползать по гимнастической скамейке. Подвижные игры «кошки и мышки», « у медведя во бору» |
| 30             | Профилактика плоскостопия                                           | 1 | Ходьба по гимнастической палке, захват пальцами мелкие предметы рисовать                                                                   |
| 31<br>32<br>33 | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | 3 | Контроль осанки на уроках, дома . Ходьба с мешочком на голове , принять правильную осанку .                                                |
| 34             | Проведения контрольных тестов                                       | 1 | . Прыжки в длину с места , поднимание прямых ног за 1 минуту ,сгибание - разгибание рук в упоре лёжа , поднимание туловища за 1 мин.       |

#### Список литературы :

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
  2. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
  3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
  4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
  5. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
  6. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
  7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы, под редакцией В.В.Воронковой.
  8. С.Н.Попова « Учебник по лечебной физкультуре».
  9. М.И.Фонарева «Справочник по детской лечебной физкультуре».
  - 10.Л.В.Николайчук «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие».
- Видео-, аудиоматериалы.

