

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 9  
От 31.08.2023 года

Утверждаю  
Директор школы  
Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от  
01.09.2023 года

### **Рабочая программа**

коррекционно-развивающего курса «ЛФК»

для обучающихся 1-4 классов

Программа разработана на основе [приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья \(Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654\)](#), приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", АООП с РАС (вариант 8.3.) ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г.Калининска»

Разработчик программы: учитель адаптивной физической культуры Романов В.Д.

## **1. Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654), приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", АООП с РАС (вариант 8.3.) ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г.Калининска»

Программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся школы наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Имеются нарушения сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение. Различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Целью данной программы является:

укрепление здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Активизировать защитные силы организма ребёнка.
2. Выбатывать устойчивую правильную осанку, укреплять и сохранять гибкость позвоночника, предотвращать его деформацию.
3. Укреплять и развивать мышечную систему, нормализовать работу двигательного аппарата.
4. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
5. Прививать детям ряд полезных навыков в оздоровлении своего организма.
6. Развивать у учащихся внимание, фантазию, доброжелательность.

### **Описание места коррекционного курса «ЛФК» в учебном плане.**

В соответствии с требованиями учебного плана Адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования на коррекционный курс «Ритмика» отведено:

1 доп., 1 доп, 1 классы- 33 часа

2-4 кассы-34 часа

Программа подразделена на следующие разделы: Основы знаний

I Упражнения для подготовительной части занятия:

1. Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в рассыпную, парами, тройками, четвёрками, в круг.
2. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.
3. Ходьба друг за другом, в разных направлениях, «змейкой», В рассыпную, парами, тройками, по сигналу, по показу учителя и по словесным указаниям.
4. Корректирующие упражнения «Бабочка», «Цапля», «Гуси», «Самолётик», «Змейка», «Бокс», «Крестик» т.д. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове). Упражнения для мелкой моторики рук и кистей.
4. Бег. В разных темпах (медленный, средний, быстрый). В разных направлениях (по кругу, змейкой, по сигналу, с остановкой, в рассыпную, в парах, тройках).
5. Упражнения с музыкальным сопровождением.

II Упражнения для основной части занятия:

1. Упражнения с гимнастическими палками, мячами, лентами, гантелями, мешочками ит.д.
2. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Лодочка», «Рыбка», «Корзинка», «Мостик».
3. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Собачка», «Самолет», «Свечка», «Пловец».
4. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».
5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».
6. Упражнения для укрепления стоп и профилактика плоскостопия: «Змейка», «Лошадка», «Канатоходец», «Медвежонок», «Лягушонок».
7. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Змейка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец», «Стрекоза», «Дерево».
8. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Ласточка», «Гимнаст».
9. Упражнения на самовытяжение лёжа на спине, животе, сидя.

### III Упражнения для заключительной части занятия:

1. Выполнение элементов релаксации под музыка или с текстовым сопровождением.
2. Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.
3. Подвижные игры умеренной интенсивности, где дети получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

4. Самомассаж. Оказывает благоприятное воздействие на различные органы и системы: пищеварительную, нервную, иммунную: «Массаж живота», «Массаж области груди», «Лебединая шея», массаж биологически активных точек, находящихся на ушных раковинах и за ними, «Массаж лица», «Массаж головы», «Массаж рук», «Массаж ног».

#### **1доп, 1доп, 1 класс**

<b>Основы знаний</b>	
Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение	в рассыпную в круг.
Бег. В разных темпах (медленный, средний). В разных направлениях (по кругу, по сигналу, с остановкой).	
Корректирующие упражнения «Бабочка», «Цапля», «Самолётик». Упражнения в ходьбе на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски. Упражнения для мелкой моторики рук и кистей.	
Ходьба друг за другом. В рассыпную по показу учителя и по словесным указаниям.	
<b>Упражнения для формирования правильной осанки.</b>	
Ходьба руки на поясе (за преподавателем)	
Ходьба руки на поясе (за направляющим)	
Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад:	

«Змея», «Рыбка», «Корзинка».
Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Собачка», «Самолет», «Пловец».
Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».
Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Змейка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец», «Стрекоза», «Дерево».
Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».
Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».
Упражнения с гимнастическими палками, мячами, лентами.
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b>
Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за учителем)
Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим)
Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках
Упражнения на тренажере «Массажер стоп»
Дыхательные упражнения
Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Гимнаст». С помощью учителя.
Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.
Элементы самомассажа
Элементы релаксации.
Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения лицом к снаряду

Подвижные игры: «Громче меня», «Гуси лебеди», «Два Мороза», «Быстро в домик», «Выше земли», «Левые правые», «Прокати мяч», «Кто быстрее поймает», «Фигуры», «Поймай мяч», Эстафеты.

## 2 класс

### Основы знаний

Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в рассыпную, парами, в круг.

Ходьба друг за другом, в разных направлениях, «змейкой», В рассыпную, парами, тройками, по сигналу, по показу учителя и по словесным указаниям.

Корректирующие упражнения: «Бабочка», «Цапля», «Самолётик», «Змейка» т.д.  
Упражнения в ходьбе на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски. Упражнения для мелкой моторики рук и кистей.

Бег. В разных темпах (медленный, средний).  
В разных направлениях (по кругу, по сигналу, с остановкой, в рассыпную).

Упражнения с музыкальным сопровождением.

### Упражнения для формирования правильной осанки

#### Ходьба за направляющим с различным положением рук

Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Лодочка», «Рыбка», «Корзинка».

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Собачка», «Самолет», «Пловец».

Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Велосипед».

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Мельница», «Пловец», «Стрекоза».

Упражнения с гимнастическими палками, мячами, лентами ит.д.
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b> <p>ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим)</p> <p>упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках</p> <p>Упражнения для укрепления стоп и профилактика плоскостопия: «Змейка», «Лошадка», «Канатоходец», «Медвежонок».</p> <p>Упражнения на самовытяжение лёжа на спине, животе, сидя.</p> <p>упражнения на тренажере «Массажер стоп»</p> <p>Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе Бутейко</p> <p>Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Гимнаст».</p> <p>Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.</p> <p>Элементы самомассажа</p> <p>Элементы релаксации.</p> <p>Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом - мальчики, девочки – колени согнуть и прижать к груди.</p> <p>Подвижные игры: «Ловишки», «Быстро в круг», «Поймай мяч», «Кошки мышки», «Замри», «Займи место», «У медведя во бору», «Часы пробили ровно...».</p>

### 3 класс

#### Основы знаний

Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в рассыпную, парами, тройками, в круг.

Ходьба друг за другом, в разных направлениях, «змейкой», В рассыпную, парами, по сигналу, по показу учителя и по словесным указаниям.

Корректирующие упражнения «Бабочка», «Цапля», «Самолётик», «Змейка», «Бокс», т.д. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове). Упражнения для мелкой моторики рук и кистей.

Бег. В разных темпах (медленный, средний, быстрый). В разных направлениях (по кругу, змейкой, по сигналу, с остановкой, в рассыпную, в парах).

Упражнения с музыкальным сопровождением.

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

Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук

Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Лодочка», «Рыбка», «Корзинка», «Мостик».

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Собачка», «Самолет», «Свечка», «Пловец».

Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Змейка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец», «Стрекоза», «Дерево».

Упражнения на самовытяжение лёжа на спине, животе, сидя.

Упражнения с гимнастическими палками, мячами, лентами, гантелями, мешочками ит.д.

### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим)

Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках

Упражнения для укрепления стоп и профилактика плоскостопия: «Змейка», «Лошадка», «Канатоходец», «Медвежонок», «Лягушонок».

Упражнения на тренажере «Массажер стоп»

Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе Бутейко

Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Ласточка», «Гимнаст».

Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.

Элементы самомассажа
Элементы релаксации.
Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов - мальчики, девочки – колени согнуть и прижать к груди.
Подвижные игры: «Тише едешь, дальше будешь», «Замри», «Делай так», «Попади в цель», «Пятнашки», «Совушка», «Ручеёк», «Кто быстрее», Эстафеты.

#### 4 класс

<p><b>Основы знаний</b></p> <p>Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в рассыпную, парами, тройками, четвёрками, в круг.</p> <p>Ходьба друг за другом, в разных направлениях, «змейкой», В рассыпную, парами, тройками, по сигналу, по показу учителя и по словесным указаниям.</p> <p>Корректирующие упражнения «Бабочка», «Цапля», «Гуси», «Самолётик», «Змейка», «Бокс», «Крестик» т.д. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове). Упражнения для мелкой моторики рук и кистей.</p> <p>Бег. В разных темпах (медленный, средний, быстрый). В разных направлениях (по кругу, змейкой, по сигналу, с остановкой, в рассыпную, в паре, тройках).</p> <p>Упражнения с музыкальным сопровождением.</p>
<p><b>Упражнения для формирования правильной осанки</b></p> <p>Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Лодочка», «Рыбка», «Корзинка», «Мостик».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Собачка», «Самолет», «Свечка», «Пловец».</p> <p>Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».</p> <p>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».</p>

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Змейка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец», «Стрекоза», «Дерево». Сложность высокая.
Упражнения на самовытяжение лёжа на спине, животе, сидя.
Упражнения с гимнастическими палками, мячами, лентами, гантелями, мешочками ит.д.
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b> Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы с резиновыми мячами за направляющим
Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках
Вращение грузов стопами к себе, от себя
Упражнения для укрепления стоп и профилактика плоскостопия: «Змейка», «Лошадка», «Канатоходец», «Медвежонок», «Лягушонок». Выполняется за ведущим по словесному обозначению учителя, сложность высокая
Упражнения на тренажере «Массажер стоп»
Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе А.Н. Стрельниковой
Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Ласточка», «Гимнаст».
Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.
Элементы самомассажа
Элементы релаксации.
Упражнение Упражнение «Вис на гимнастической стенке» из положения спиной к снаряду, вис, ноги под углом 90 градусов - мальчики, девочки – под углом, вытягивание позвоночника на наклонной доске.
Подвижные игры: «Вышибало», «Домик», « Запретное движение», «Рыболов», элементы баскетбола.

### 3. Планируемые образовательные результаты освоения курса «ЛФК»

<p><b>Ученик должен знать, понимать</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения и передвижения по спортивному залу; правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами, правила личной гигиены;</li> <li>-построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две;</li> <li>- значение ЛФК для здоровья;</li> <li>- что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения, о влиянии самомассажа на организм.</li> </ul>
<p><b>Ученик должен уметь</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-подобрать форму одежды для занятий по ЛФК; строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд; выполнять повороты по ориентирам;</li> <li>-технически верно 4 -5 раз повторять за учителем любое из упражнений, выполнять элементы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание), повторяя за учителем; выполнять вис на средней высоте шведской стенки;</li> <li>- выполнять упражнения по их названию, выполнять упражнения на равновесие, расслабляться после выполнения основной части занятия;</li> <li>-выполнять вис углом на шведской стенке для мальчиков, для девочек вис с согнутыми ногами, ноги прижаты к груди, выполнять упражнения технически верно, выполнять самомассаж на различные отделы организма.</li> </ul>