Подписан:
Нархова Елена
Александровна
Основание: Я
являюсь автором
этого документа
Дата: 2025.08.29
09:59:51+03'00'

Приложение к АООП
образования обучающихся
с нарушением интеллекта
(вариант 1)

Министерство образования Ростовской области
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Шахтинская специальная школа-интернат № 16»

346504 г. Шахты
Ростовская область,
пер. Тюменский,72

Тел. 8 (8636) 2-59-39; 2-61-47
Факс: 8 (8636) 2-59-39
E-mail: ski_shahti_16@rostobr.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЛФК»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

(ВАРИАНТ 1)

3 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному по внеурочной деятельности «ЛФК» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы нарушением интеллекта ГКОУ РО Шахтинской специальной школы-интерната № 16 далее, АООП НИ (вариант 1)
АООП НИ (вариант 1) с нарушением интеллекта с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Специальные занятия лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью систем мероприятий по физическому развитию обучающихся с нарушением интеллекта.
Предмет внеурочной деятельности «ЛФК» является инвариантной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по предмету внеурочной деятельности «ЛФК» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 часа в неделю).

Цели программы: восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей учащихся, имеющих
нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:
1. Создание условий для сохранения здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране
своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью
коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Общая характеристика коррекционно-развивающего курса

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам. Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 9 лет, направленных решение нескольких групп задач:
1. Организационно – педагогические
- Создание оптимальных условий для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности.
- Организация мониторинга физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с заболеванием опорно- двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие), сердечно-сосудистой системы и других.
2. Учебные
- Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном аппарате.
- Обучение учащихся основам лечебной физкультуры. - Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у детей.
- Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.
3. Коррекционно-развивающие
- Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих: формированию правильной осанки; развитию мышечного корсета; увеличению силовой выносливости мышц; формированию правильного дыхания; развитию

мелкой моторики; совершенствование координации движений.
- Укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.
4. Воспитательные
- Воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- Формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям ЛФК, утренней гимнастикой и спорту.
- Создание благоприятных условий для лечения и оздоровления организма.

ЛФК, проводимая в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.
Занятия ЛФК должны проводиться систематически (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.
Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся. Методы и приемы проведения ЛФК. Используются специальные медико-педагогические технологии: проведение занятий ЛФК, включающие подвижные игры, игры с элементами спорта, аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, массаж. В процессе обучения и коррекции нарушений, используются темы, связанные со специфическими особенностями детей с сочетанной патологией.

При планировании и проведении занятий учитываются индивидуальные особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Применяемые с лечебной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, способствуют профилактике и устранению имеющихся нарушений. Изучение элементов спортивных игр, упражнений, корригирующих комплексов проходит как серия пяти – семи уроков (часов) т.к. дети с нарушением интеллекта страдают нарушением двигательной памяти, быстро забывают разучиваемый материал, если он не закреплен до автоматизма.
На протяжении всего курса ЛФК осуществляется межпредметные связи:
- с биологией (основы знаний о человеческом организме, основы знаний о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья).
- с музыкой (релаксационные техники с использованием классической музыки, аэробика с использованием музыки в стили регги, музыкотерапия с использованием электронной музыки).
- с математикой (счет при выполнении упражнений, при построении и перестроении в колонны по 2,3 человека, ориентировка в пространстве верх-низ, право-лево).

Внутрипредметные связи осуществляются при помощи разучивания отдельных элементов и видов движений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т.д.) и использования их в дальнейшем в комплексах упражнений, подвижных и спортивных играх.
Программа предусматривает всестороннее медико-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:
-упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.
Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований.
Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Предметные результаты освоения учебной программы

Дети занимающиеся в группе ЛФК должны знать:
- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).
Уметь выполнять:
- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционно-развивающего курса

Освоение обучающимися нарушением интеллекта АООП, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных (коррекционных). За счёт реализации программы по коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физическая культура» формируются личностные результаты освоения АООП через овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. К личностным результатам освоения АООП на занятиях лечебной физической культуры относятся:

1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

4) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

5) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

6) проявление готовности к самостоятельной жизни. Предметные (коррекционные) результаты являются ожидаемыми и включают освоенные обучающимися и

скорректированные знания, умения, навыки и личностные качества.

Ожидаемые результаты комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями:

1. Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

2. Коррекция и компенсация двигательных нарушений.

3. Развитие основных видов движений и физических качеств, формировать пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.

4. Стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного).

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. В рамках коррекционно-развивающего курса «Лечебная физическая культура» нецелесообразно выделять два уровня, поскольку содержание предполагает непрерывное совершенствование физических и психических способностей. Также распределение планируемых результатов по годам обучения считается условным, т.е. если обучающийся 2 класса достиг планируемых результатов второго года обучения уже на начало учебного года, то следует совершенствовать способности во 2 классе опираясь на планируемые результаты освоения третьего и последующих годов обучения. В тоже время, обучающийся 8 класса может не иметь возможности по состоянию здоровья достичь результатов второго года обучения, поэтому в зоне ближайшего развития достижение планируемых результатов первого года обучения.

Предметные (коррекционные) результаты обучения.

Параметры правильной осанки: подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера. Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит»; играть в игры целенаправленного характера («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь»), выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке. Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Программа по лечебной физической культуре направлена также на формирование базовых учебных действий, являющихся элементарными и необходимыми единицами учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью. На I этапе обучения (1-4 классы) через занятия лечебной физической культуры формируются:

• Коммуникативные учебные действия:

- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

• Регулятивные учебные действия:

- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

• Познавательные учебные действия:
- Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание коррекционно-развивающего курса

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	Параметры правильной осанки: подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной	Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима - положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед - назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед - назад в различных И.П.
4	Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.
6	Развитие силы.	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа).

7	Развитие координации движений.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.
8	Профилактика плоскостопия.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.
9	Упражнения для расслабления мышц	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.
10	Проведение контрольных мероприятий.	а) Медицинский контроль по плану. б) Педагогический контроль - наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.
11	Задания на дом	Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Материально - техническое обеспечение:

Стенка гимнастическая;
Коврики для всех детей;
Гимнастическая скамейка;
Маты;
Мячи;
Массажный коврик;
Массажеры для стоп;
Гимнастические палки на каждого ребенка;
Музыкальное сопровождение.

2. Учебно - методическое обеспечение:

- Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. - Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019 - 81 с.
- Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-

методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014 - 168 с.

- Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

Контрольно-оценочные средства

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год - для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся -1 раз в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		**8**		
	Формирование правильной осанки		**4**		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима - положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1		
2	Правильная осанка. Корригирующие упражнения.		1		
3	Ходьба с предметом на голове.		1		
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1		
	Развитие гибкости		**4**		
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед - назад в положении группировки; наклоны головы, 1.10туловища вперед - назад в различных И.П.	1		
6	Перекаты со спины на живот.		1		
7	Перекаты по позвоночнику.		1		
8	Наклоны головы и туловища.		1		
	2 четверть		**8**		
	Обучение правильному дыханию		**4**		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1		
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1		
11	Правила восстановления дыхания.		1		
12	Упражнения на дыхание.		1		
	Развитие выносливости		**4**		
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера.	1		
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1		

15	Подвижные игры с бегом.	Постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения равномерным методом	1		
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1		
	3 четверть		**9**		
	Развитие силы		**4**		
17	Отжимания от скамейки.	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа).	1		
18	Отжимания от пола.		1		
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1		
20	Упражнения в приседаниях.		1		
	Развитие координации движений		**5**		
21	Бег врассыпную.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1		
22	Бег с изменениями направления.		1		
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1		
24	Упражнения на координацию без предметов.		1		
25	Упражнения на координацию с предметами.		1		
	4 четверть		**9**		
	Профилактика плоскостопия		**4**		
26	Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.	1		
27	Ходьба на сводах стопы.		1		
28	Ходьба по ребристой доске.		1		

29	Упражнения для стоп.	Упражнения с активным вытягиванием пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	1		
	Расслабление мышц		**5**		
30	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1		
31	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1		
32	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1		
33	Учимся расслабляться.		1		
34	Учимся расслабляться.		1		