Подписан: Нархова
Елена Александровна
Основание: Я
являюсь автором
этого документа
Дата: 2025.08.29 14:
34:20+03'00'

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) 22-59-39; 22-61-47
Факс: 8 (8636) 22-59-39
E-mail: ski_shahti_16@rostobr.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛФК»
АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА
(ВАРИАНТ 1)

4 класс

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана и составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями ГКОУ РО Шахтинской специальной школы-интерната №16 (далее АООП ИН (вариант 1)).

АООП ИН (вариант 1) адресована обучающимся с интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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. Вырабатывать 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.
По программе **в 4 классе** отводится **1 час в неделю**

Содержание программы

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. Корригирующие 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. Самомассажа. 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».

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать: что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения, о влиянии самомассажа на организм.

Уметь: 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.

Учебно-тематический план

для 4 класса

Разделы программы	Число уроков	Учебные четверти			
		1	2	3	4
Основы знаний	**9**	**3**	**3**	**3**	
Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в рассыпную, парами, тройками, четвёрками, в круг. Ходьба друг за другом, в разных направлениях, «змейкой», В рассыпную, парами, тройками, по сигналу, по показу учителя и по словесным указаниям. Корригирующие 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. Бег. В разных темпах (медленный, средний, быстрый). В разных направлениях (по кругу, змейкой, по сигналу, с остановкой, в рассыпную, в парах, тройках).	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**

Упражнения с музыкальным сопровождением.	**12**	**2**	**3**	**4**	**3**
Упражнения для формирования правильной осанки					
Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Лодочка», «Рыбка», «Корзинка», «Мостик».	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Собачка», «Самолет», «Свечка», «Пловец».	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Змейка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец», «Стрекоза», «Дерево». Сложность высокая.	**17**	**3**	**3**	**5**	**6**
Упражнения на самовытяжение лёжа на спине, животе, сидя.	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Упражнения с гимнастическими палками, мячами, лентами, гантелями, мешочками ит.д.	12	**3**	**3**	**3**	**3**
Упражнения для профилактики плоскостопия					
Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**

внутренней и внешней стороне стопы с резиновыми мячами за направляющим					
Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Вращение грузов стопами к себе, от себя	**16**	**8**	**3**	**2**	**3**
Упражнения для укрепления стоп и профилактика плоскостопия: «Змейка», «Лошадка», »Канатоходец», «Медвежонок», «Лягушонок». Выполняется за ведущим по словесному обозначению учителя, сложность высокая	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Упражнения на тренажере «Массажер стоп»	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе А.Н. Стрельниковой	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Ласточка», «Гимнаст».	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.	**17**	**4**	**4**	**5**	**4**
Элементы самомассажа	**17**	**4**	**4**	**5**	**4**
Элементы релаксации.	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
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.	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**
Подвижные игры: «Вышибало», «Домик», « Запретное движение», «Рыболов», элементы баскетбола.	**34**	**8**	**8**	**10**	**8**

Тематическое планирование

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки изучения	Коррекция часов
1	Водная часть Техника безопасности на уроке лечебной физкультуры.	1		
2	Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение в рассыпную, парами, тройками, четвёрками, в круг.	1		

3	Ходьба друг за другом, в разных направлениях, «змейкой», В рассыпную, парами, тройками, по сигналу, по показу учителя и по словесным указаниям.	1		
4	Корригирующие 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.	1		
5	Бег. В разных темпах (медленный, средний, быстрый). В разных направлениях (по кругу, змейкой, по сигналу, с остановкой, в рассыпную, в парах, тройках).	1		
6-8	Упражнения с музыкальным сопровождением.	3		
	Упражнения для формирования правильной осанки.			
9	Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рук	1		
10	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Лодочка», «Рыбка», «Корзинка», «Мостик».	1		
11	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Собачка», «Самолет», «Свечка», «Пловец».	1		
12	Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».	1		
13	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед».	1		
	Упражнения для профилактики плоскостопия.			
14	Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы с резиновыми мячами за направляющим	1		
15	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических	1		

	ковриках			
16	Вращение грузов стопами к себе, от себя	1		
17	Упражнения для укрепления стоп и профилактика плоскостопия: «Змейка», «Лошадка», »Канатоходец», «Медвежонок», «Лягушонок». Выполняется за ведущим по словесному обозначению учителя, сложность высокая.	1		
18-19	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»	2		
20-22	Дыхательные упражнения, простейшие приемы дыхания по системе А.Н. Стрельниковой	3		
23-24	Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Ласточка», «Гимнаст».	2		
25-26	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.	2		
27-28	Элементы самомассажа	2		
29-30	Элементы релаксации.	2		
31-32	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.	2		
33-34	Подвижные игры: «Вышибало», «Домик», « Запретное движение», «Рыболов», элементы баскетбола.	2		
	Всего часов	34		