МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАТАРСКО-ЕЛТАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» ЧИСТОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Утверждено

протоколом педагогического совета

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_

Директор школы-интерната

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.Р.Халиуллина

Введено приказом № \_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (I вариант)**

**по предмету «ЛФК»**

**предметная область «КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ»**

**для 1 класса**

**1 час в неделю**

**33 часа в год**

Составитель: **Галиуллина Фания Диннуровна, учитель-дефектолог**

Согласовано

Заместитель директор по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Мазгутова

Рассмотрено на заседании ШМО

протокол №1 от \_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.Д.Галиуллина

2021-2022 учебный год

**Пояснительная записка.**

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования по предмету «Лечебная физическая культура» 1 класса разработана на основе:

-адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Татарско–Елтанская школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы);

- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида подготовительный класс, 1—4 классы» под редакцией В. В. Воронковой - Москва «Просвещение», 2014 год. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации;

-«Программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе», утвержденной Министерством просвещения и комплексов занятий по ЛФК для детей ограниченными возможностями здоровья. Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

**Общая цель программы по лечебной физкультуре:**

-поддержание оптимального уровня здоровья детей с учетом возрастных и физических особенностей связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата;

- овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности доступными способами и умениями;

- улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие).

Программа содействует осуществлению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития, двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме. Основное внимание уделяется развитию разносторонних способностей: точности воспроизведения и согласования движений в пространственных, временных и силовых параметрах. Кроме того, вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости и формируется стереотип правильной осанки.

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

1.Формировать у учащихся устойчивую мотивацию 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 положительных нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ЛФК:**

1. Учебные:

- обучение основам лечебной физкультуры;  
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;

- обучение необходимым видам дыхательных упражнений;  
- увеличение жизненной емкости легких.

2.Коррекционные*:*

- создание мышечного корсета;  
- увеличение силовой выносливости мышц;  
- замедление процесса прогрессирования заболевания;  
- стабилизация искривления позвоночника;  
- уменьшение дуги сколиоза.

3.Валеолого-психологическке:

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;

- создание оптимальных условий для лечения и оздоровления своего организма; - развитие волевых качеств;- создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы для лечения заболевания.

к ***образовательным задачам*** относятся:

-освоение двигательных умений и навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности;

-формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

-развитие познавательных, или интеллектуальных, процессов и др.

***Оздоровительная задача*** - это профилактика заболеваний, предусматривающая повышение иммунитета к неблагоприятным факторам внешней среды,

- расширение биологических возможностей организма,

-формирование культурно-гигиенических навыков.

***Воспитательная задача*** состоит в формировании физических, морально-волевых и эмоциональных проявлений личности.

**Обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету**

Программа по ЛФК составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 7-10 лет, рассчитана на любой уровень физического развития, двигательной подготовленности ребенка.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

**Общая характеристика учебного предмета**

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому на занятиях ЛФК осуществляется связь обучения по предмету с практикой: происходит коррекция и развитие познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитание трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Физические упражнения являются действенным средством лечения, предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, сколиозов, что способствует дальнейшей социальной адаптации детей с ОВЗ.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Программой предусмотрена 1 кл. на уроки ЛФК 33часа за год, в неделю – 1ч; реализуется в течение 4 лет в зависимости от физиологических и возрастных особенностей, степени тяжести заболевания и его течения в динамике. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК.

**I. Содержание программы учебного предмета «ЛФК»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы. | Краткое содержание | Всего часов |
| 1 | Упражнения для коррекции правильной осанки. | Упражнения для развития правильного дыхания. Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Упражнения у стены.  Упражнения в парах, Стоя, спиной друг к другу. Ходьба по гимнастической скамейке. | 5 |
| 2 | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки  и точности движения. | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Прыжок в длину с места в ориентир. | 5 |
| 3 | Упражнения для укрепления мышц живота. | Упражнения сидя и лежа на полу. Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. Упражнения в висе спиной к стене.  Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра «Выше земли». | 8 |
| 4 | Упражнения для моторной неловкости. | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Подбрасывание мяча на разную высоту. Ловля мяча после хлопка над головой. Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручами. Ловля мяча от стены. Самомассаж рук, головы, ног. Собирание крышек, составление фигур. Подбрасывание мяча вверх, три хлопка.  Подъем предметов различной величины.  Массаж пальцев, кистей рук. Ведение мяча на месте.  Передача мяча в парах. | 15 |
| 5 | Итого |  | 33 |

1. **Планируемые результаты учебного предмета «ЛФК»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные результаты | | БУД |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| -Представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  -представления о  правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;  представления о двигательных действиях; знание строевых команд;  умение вести подсчѐт при  выполнении общеразвивающих упражнений;  представления об организации занятий по лечебной физической культуре с целевой направленностью на коррекцию здоровья ;  - представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  - представления о бережном обращении с инвентарѐм и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | -Знания о лечебной  физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;  выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня  (физкультминутки);  - знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении  общеразвивающих упражнений.  знание организаций занятий по лечебной физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;  знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх; - знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  - знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | **Личностные результаты**:  развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение начальными навыками адаптации в динамично  изменяющемся и развивающемся мире; - овладение  социально-бытовыми умениями, используемыми в  повседневной жизни;  - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;  - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.  Базовые учебные действия  **Регулятивные УД:**  умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;  ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);  пользоваться учебной мебелью;  адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); - работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;  передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; 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; - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.  **Познавательные УД:**  - умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов;  - делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;  - пользоваться знаками, символами.  **Коммуникативные УД:**  вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); - использовать принятые ритуалы социального  взаимодействия с одноклассниками и учителем;  обращаться за помощью и принимать помощь;  слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;  договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации |

1. **Календарно-тематическое планирование учебного предмета «ЛФК»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Изучаемый раздел. Тема урока** | | **Кол. час** | **Календарные сроки** | | **Основные виды учебной деятельности** |
| **План** | **Факт** |  |
| **I четверть-8 часов** | | | |  |  | |  |
| **Упражнения для коррекции правильной осанки.** | | | |  |  | |  |
| 1 | | Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК | | 1 | 2.09 |  | Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК .Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня». |
| 2 | | Основные положения и движения рук, ног. Игра: «Два сигнала». | | 1 | 9.09 |  | Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра « Гуси- Лебеди», «Два сигнала». |
| 3 | | Упражнения для развития правильного дыхания. | | 1 | 16.09 |  | Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик». |
| 4 | | Упражнения для развития правильного дыхания. | | 1 | 23.09 |  | Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые- правые». |
| 5 | | Упражнения у стены. | | 1 | 30.09 |  | Упражнения у стены. Ходьба по гимнастической скамейке. |
| **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной** **дифференцировки и точности движения.** | | | | | | | |
| 6 | | | Упражнения в парах. | 1 | 07.10 |  | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Упражнения в парах |
| 7 | | | Прыжок в длину с места в ориентир. | 1 | 14.10 |  | Прыжок в длину с места в ориентир. |
| 8 | | | Построение в круг по ориентиру. | 1 | 21.10 |  | Построение в круг по ориентиру. |
| 9 | | | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. | 1 | 28.10 |  | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. |
| 10 | | | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. | 1 | 11.11 |  | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. |
|  | | | **Упражнения для укрепления мышц живота** |  | | | |
| 11 | | Упражнения сидя и лежа на полу. Подвижные игры | | 1 | 18.11 |  | Упражнения сидя и лежа на полую. Игра «Выше земли». |
| 12 | | Упражнения сидя и лежа на полу. | | 1 | 25.11 |  | Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет». |
| 13 | | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. | | 1 | 02.12 |  | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. |
| 14 | | Упражнения в висе спиной к стене. | | 1 | 09.12 |  | Упражнения в висе спиной к стене. |
| 15 | | Упражнения для мышц брюшного пресса. | | 1 | 16.12 |  | Упражнения для мышц брюшного пресса. |
|  | | | **Упражнения для коррекции плоскостопия.** |  | | | |
| 16 | | Катание ступнями кеглей. | | 1 | 23.12 |  | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?» Ходьба на носках, пятках. |
| 17 | | Катание гимнастических палок. | | 1 | 13.01 |  | Катание гимнастических палок. |
| 18 | | Упражнения для профилактики плоскостопия. | | 1 | 20.01 |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание ногами мячей. |
|  | | | **Упражнения для моторной неловкости.** |  |  |  | |
| 19 | | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. | | 1 | 27.01 |  | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». |
| 20 | | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. | | 1 | 03.02 |  | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». |
| 21 | | Подбрасывание мяча на разную высоту. | | 1 | 17.02 |  | Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит». |
| 22 | | Ловля мяча после хлопка над головой. | | 1 | 24.02 |  | Ловля мяча после хлопка над головой. Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. |
| 23 | | Упражнения с гимнастической палкой. | | 1 | 03.03 |  | Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы». |
| 24 | | Упражнения с обручами. | | 1 | 10.03 |  | Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг». |
| 25 | | Ловля мяча от стены. | | 1 | 17.03 |  | Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрей поймает?». |
| 26 | | Самомассаж рук, головы, ног. | | 1 | 24.03 |  | Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними». |
|  | **Упражнения для моторной неловкости** | | |  |  |  | |
| 27 | | Собирание крышек, составление фигур. | | 1 | 07.04 |  | Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее». |
| 28 | | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. | | 1 | 14.04 |  | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». |
| 29 | | Подъем предметов различной величины. | | 1 | 21.04 |  | Подъем предметов различной величины. |
| 30 | | Массаж пальцев, кистей рук. | | 1 | 28.04 |  | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры» |
| 31 | | Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок. | | 1 | 05.05 |  | Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок. |
| 32 | | Ведение мяча на месте. | | 1 | 12.05 |  | Ведение мяча на месте. Игра «Поймай мяч». |
| 33 | | Передача мяча в парах. Подвижные игры | | 1 | 19.05 |  | Передача мяча в парах. Игра «Ловушки» |

Лист корректировки рабочей программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |