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 2 класса**

1 час в неделю

34 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» 2 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.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы. | Краткое содержание | Всего часов |
| 1 | Упражнения для коррекции правильной осанки. | Упражнения для развития правильного дыхания. Прыжки на скакалке.  Бег с преодолением различных препятствий. Ходьба с предметом на голове. Основные исходные положения для формирования правильной осанки.Упражнения с длинной, короткой скакалкой.  Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения для мышц туловища. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения в «вытяжении». | 8 |
| 2 | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. | Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.  Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. | 5 |
| 3 | Упражнения для укрепления мышц живота. | Подъем туловища с помощью партнера. Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке….  Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок». Упражнения, стоя у стены. Упражнения, лежа на спине, животе. Упражнения, лежа на полу. « Жуки»  Упражнения для развития мышц брюшного пресса.  « Велосипед». Упражнения с обручами. Упражнения с обручами, скакалками. | 8 |
| 4 | Упражнения для коррекции плоскостопия. | Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.  Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Упражнения, сидя на скамейке. Упражнения в парах. | 4 |
| 5 | Упражнения для моторной неловкости. | Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе. Упражнения с обручами. Массаж рук, головы.  Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Ведение мяча на месте. Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.  Броски мяча из одной руки в другую.  Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.  Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой. Передача мяча в парах. | 9 |
| Итого: | | | 34 часа. |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Изучаемый раздел,  Тема урока | Кол-во час. | Календарные  сроки | | Основные виды учебной деятельности  обучающихся |
| План | Факт. |
|  | **Упражнения для коррекции правильной осанки.** | |  |  |  |
| 1 | Упражнения для развития правильного дыхания. | 1 | 02.09 |  | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра  «Громче всех». |
| 2 | Прыжки на скакалке. | 1 | 09.09 |  | Прыжки на скакалке. Игра « Часы пробили ровно…». |
| 3 | Бег с преодолением различных препятствий. | 1 | 16.09 |  | Бег с преодолением различных препятствий. |
| 4 | Ходьба с предметом на голове. | 1 | 23.09 |  | Ходьба с предметом на голове. Основные исходные положения для формирования правильной осанки. |
| 5 | Упражнения с длинной, короткой скакалкой. | 1 | 30.09 |  | Упражнения с длинной, короткой скакалкой. |
| 6 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | 07.10 |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во  бору». |
| 7 | Упражнения для мышц туловища. | 1 | 14.10 |  | Упражнения для мышц туловища. |
| 8 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | 21.10 |  | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения в  «вытяжении». |
|  | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | | | | |
| 9 | Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру. | 1 | 28.10 |  | Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру. |
| 10 | Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам. | 1 | 11.11 |  | Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам. |
| 11 | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. | 1 | 18.11 |  | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.  Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. |
| 12 | Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения. | 1 | 25.11 |  | Лазание по определенным ориентирам. Изменение  направления зрения. |
| 13 | Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. | 1 | 02.12 |  | Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент  поворота. |
|  | **Упражнения для мышц живота.** |  |  |  |  |
| 14 | Подъем туловища с помощью партнера. Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке. | 1 | 09.12 |  | Подъем туловища с помощью партнера. Висы на  перекладине, лазание по гимнастической стенке. |
| 15 | Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок». Упражнения, стоя у стены. | 1 | 16.12 |  | Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок». Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место» |
| 16 | Упражнения, лежа на спине, животе. | 1 | 23.12 |  | Упражнения, лежа на спине, животе. |
|  | **Упражнения для профилактики плоскостопия.** |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей. Упражнения для ног. | 1 | 13.01 |  | Упражнения для расслабления верхних и нижних  конечностей. Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?». |
| 18 | Упражнения на расслабление. | 1 | 20.01 |  | Упражнения на расслабление. Игра «Замри». |
| 19 | Упражнения, сидя на скамейке. | 1 | 27.01 |  | Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка». |
| 20 | Упражнения в парах. | 1 | 03.02 |  | Упражнения в парах. Игра «Морская фигура». |
|  | **Упражнения для моторной неловкости.** |  |  |  |  |
| 21 | Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе. | 1 | 10.02 |  | Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе. |
| 22 | Упражнения с обручами. | 1 | 17.02 |  | Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг». Массаж рук,  головы. |
| 23 | Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. | 1 | 24.02 |  | Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Игра  «мы веселые ребята». |
| 24 | Ведение мяча на месте. | 1 | 03.03 |  | Ведение мяча на месте. Игра «Поймай мяч». |
| 25 | Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами. | 1 | 10.03 |  | Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми,  закрытыми глазами. |
| 26 | Броски мяча из одной руки в другую. | 1 | 17.03 |  | Броски мяча из одной руки в другую. |
| 27 | Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками. | 1 | 24.03 |  | Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками. |
| 28 | Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой. | 1 | 07.04 |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой. |
| 29 | Передача мяча в парах. | 1 | 14.04 |  | Передача мяча в парах. Игра «Ловушки» |
|  | **Упражнения для укрепления мышц живота** | |  |  |  |
| 30 | Упражнения, лежа на полу. | 1 | 21.04 |  | Упражнения, лежа на полу. « Жуки» |
| 31 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 1 | 28.04 |  | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. «  Велосипед». |
| 32 | Упражнения с обручами | 1 | 05.05 |  | Упражнения с обручами. |
| 33 | Упражнения с обручами, скакалками. | 1 | 12.05 |  | Упражнения с обручами, скакалками. |
| 34 | Упражнения, лежа на полу. | 1 | 19.05 |  | Упражнения, лежа на полу. « Жуки» |
| 35 | Упражнения, лежа на полу. | 1 | 26.05 |  | Уметь выполнять упражнения, лежа на полу. |

Лист корректировки рабочей программы

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