

муниципальное образовательное учреждение  
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
*Лиса* С.А.Лысакова  
« 30 » августа 2021г.

Утверждено приказом директора  
МОУ «Воскресенская школа»  
№ 173 от 30.08.2021г.  
протокол педсовета № 1 от 30.08. 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ «ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**  
**1 – 7 классы**

Разработчик программы:  
Дернова Маргарита Викторовна

с. Воскресенское  
2021г.

**Содержание.**

1. Планируемые результаты освоения коррекционного курса.....	с.4
2. Содержание коррекционного курса.....	с.4
3. Тематическое планирование.....	с. 5

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254, с изменениями от 23.12.2020г., приказ №766);
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с глубокой умственной отсталостью.
5. Положения о рабочей программе педагога.
6. Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа».

## 1. Планируемые результаты освоений коррекционного курса

### 1-7 класс

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами, для чего они применяются.

- построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.
- что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

**Уметь:**

- в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме.

- технически верно 4-3 раз - повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

- выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения - позы «Медвежонок», «Балерина».

- выполнять упражнения - позы «Аист», «Кошечка».

## 2. Содержание коррекционного курса

Программа состоит из разделов:

- диагностика силы и выносливости мышечного корсета;
- специальные корригирующие упражнения для коррекции нарушений осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения для тренировки зрительного анализатора
- подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения
- элементы самомассажа

### Основные знания

Правила поведения и безопасности (правила гигиены, название упражнений, игр, инвентаря, влияние упражнений на состояние здоровья, знание навыков правильной осанки, ходьбы).

Освоение строевых упражнений. Формирование навыка правильной осанки (основная стойка, исходные положения, построения в колонну, шеренгу, круг, размыкания, передвижение по одному с сохранением правильной осанки).

Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, в полуприсяде. Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передаче мяча. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге, сохраняя правильную осанку. Ловля и передача в движении, броски в цель (кольцо, обруч).

Развитие координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке, упор стоя на коленях, сидя, сохраняя правильную осанку. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками. Подвижные игры.

Комплексное и разностороннее развитие двигательных умений и навыков. Сочетание движений ногами с одноименными и разноименными движениями руками. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности. Комплексы для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Дыхательные упражнения. Тренировка зрительного анализатора.

**Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.**

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: гребля, велотренажер, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;

- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

Самостоятельные занятия по развитию двигательных способностей. Выполнение различных исходных положений. Выполнение освоенных упражнений с предметами и без предметов, на равновесие. Упражнения в бросках, ловля и передача мяча.

**2. Тематическое планирование  
Распределение учебного материала по часам**

Разделы программы	Классы						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Диагностика силы и выносливости мышечного корсета	2	2	2	2	2	2	2
Специальные корректирующие упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата	23	24	24	24	24	24	24
Дыхательные упражнения	2	2	2	2	2	2	2
Упражнения для тренировки зрительного анализатора	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные, речевые игры и релаксационные	4	4	4	4	4	4	4

упражнения							
Элементы самомассажа	1	1	1	1	1	1	1
Итого	33	34	34	34	34	34	34

Количество часов по разделам может быть изменено в связи с индивидуальными особенностями обучающихся с ОВЗ.

## Приложение

### Оценочные материалы

#### Результативность программы

Для определения результативности занятий проводится сравнительное тестирование обучающихся в начале (на первых занятиях) и в конце учебного года. Воспитанники выполняют тесты, которые определяют их физическое развитие. Для определения физического развития были выбраны следующие тесты:

1. СМК (сила мышечного корсета) – и.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед. Упражнение «Рыбка».
2. СВМК (сила выносливости мышечного корсета) – и.п. лежа на боку: поднимать и опускать левую и правую ногу.
3. ПО (правильная осанка) - и.п. – стоя у стены: поднимать поочередно левую и правую ногу, шаг вперед и назад поочередно правой и левой ногой.
4. СВМС (силовая выносливость мышц спины) – и.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, по команде учителя ребенок одновременно поднимает руки и ноги и удерживает тело в этом положении.
5. СВМЖ (силовая выносливость мышц живота) – и.п. – лежа на спине, руки под головой. По команде учителя поднять прямые ноги на 40-60 градусов и удерживать ноги в этом положении.

#### Мониторинг показателей самостоятельности

Действие выполняется взрослым (ребенок пассивен)	!
Действие выполняется ребенком:	
- не выполняет задание	-
- выполняет задание со значительной помощью	зп
- выполняет задание с частичной помощью	чп
- выполняет задание по подражанию	п
- выполняет задание по образцу	о
- выполняет задание самостоятельно, но допускает ошибки	сш
- выполняет задание самостоятельно (без ошибок)	+