

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Матвеево-Курганская специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Матвеево-Курганская школа-интернат)

Рассмотрено на заседании МО
коррекционного цикла
«30» августа 2022 г.

Согласовано с методическим советом
школы-интерната
«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-интерната

**Адаптированная образовательная рабочая
программа
(Начальная школа)
ЛФК
1 класс**

Разработала: Николаенко Е.А.

2022-2023 уч. год

Пояснительная записка

ЦЕЛЬ: Формирование физического воспитания в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием.

ЗАДАЧИ:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию;
- Повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- Формирование правильной осанки;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Освоение основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре;
- Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.

Программа построена с учетом принципов системы лечебного физического воспитания, материал ее имеет коррекционную направленность, адаптирован к возможностям учащихся с ограниченными возможностями здоровья и носит прикладной характер.

На занятиях у обучающихся, воспитанников воспитываются такие качества, как смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы, прививаются двигательные навыки, дается понятие о режиме дня, о закаливании, правильном дыхании.

В программу входят преимущественно гимнастические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр и легкая атлетика. Ограничиваются для детей упражнения на скорость, силу и выносливость, уменьшаются дистанции ходьбы и бега. Дополнительно вводятся дыхательные упражнения, которые проводятся на протяжении всего курса обучения. Большое количество упражнений на формирование правильной осанки и упражнений на укрепление мышц спины и живота. Полностью исключены упражнения на канате, подтягивание, акробатика. Вместе с тем предусмотрены

различные виды прыжков (кроме прыжков, связанных со значительным одномоментным напряжением). Опыт показывает, что при правильной дозировке и умелой методике эти упражнения не вызывают ухудшения здоровья. Они совмещаются с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями. Во всех случаях учащиеся допускаются к прыжкам лишь с разрешения врача. В более теплое время года (начало осени, конец весны) занятия проводятся на свежем воздухе.

При проведении занятий учитываются особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, а соответственно и меньшую приспособляемость к физическим нагрузкам.

Учебная программа составлена на основе обязательного минимума.

Базисный учебный план по программе – 1 час в неделю, 32 часа в год.

Комплект методической литературы для учителя:

Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры.

Комплексы лечебной гимнастики для детей. Е.И.Подольская.

Лечебная физическая культура. Под ред. С.Н.Попова

Лечебная физическая культура. С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.

Лечебная физическая культура. под общей редакцией профессора В.Е.Васильевой.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Мультимедийно-обучающая программа «Лечебная физкультура».

Тренажер «Беговая дорожка»

Велотренажер

Гимнастические круги

Флажки

Гимнастическая лестница

Коврики резиновые

Кегли (набор)

Гантели
 Скакалки
 Массажеры для спины
 Мячи большие
 Мячи малые
 Мешочки с песком
 Гимнастические палки
 Гимнастическая лавка

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Вид деятельности	Коррекционные цели
<i>1 четверть (9 часов)</i>						
1.	Основы знаний	1	7.09	Ковер.	Изучение понятий «направляющий, «замыкающий». Чередование вдоха и выдоха при выполнении несложных гимнастических упражнений. Подготовка спортивной формы к занятиям.	Знание понятий, развитие умения подготовки спортивной формы к занятиям.
2.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	2	14.09	Пол, мягкий мат.	Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук. Взмахи ногами. Наклоны туловища. Круговые движения головы. Приседания.	Овладение учащимися своими движениями.
3.			21.09			

					Выполнение по памяти двух трех упражнений.	
4.	Упражнения на дыхание.	1	28.09	Пол, мягкий мат.	Согласовывать дыхание с различными движениями. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.	Развитие умения правильно дышать при выполнении упражнений.
5.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	05.10	Пол, мягкий мат.	Разведение и сведение пальцев. Одновременное и поочередное соприкосновение пальцев. Круговые движения кистями в лицевой плоскости, вовнутрь и наружу. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой. Последовательные движения кистями рук в разных направлениях по показу учителя.	Развитие ловкости, укрепление мышц кистей рук, плечевого пояса.
6.	Упражнения на расслабления мышц.	1	12.10	Пол, мягкий мат.	Помахивание кистью. Смена резких движений в напряженной ходьбе плавными движениями в мягкой ходьбе.	Укрепление мышц кистей рук.

7.	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	19.10	Пол, мягкий мат, гимнастическая палка, мешочки с песком.	Самостоятельное принятие правильной осанки, стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	Формирование правильной осанки, коррекция сутулости.
8.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	26.10	Ножные массажеры, гимнастические палки, мячи.	Ходьба и бег на носках, пятках перекатом с пятки на носок. Ходьба боковым шагом по палочке, обручу. Ходьба и прыжки с мячом, зажатым между ступнями ног.	Коррекция плоскостопия, укрепление мышечно-связного аппарата стоп и голени.
9.			02.11			
<i>II четверть (7 часов)</i>						

10.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	16.11	Мягкий мат, ковер, гимнастическая палка.	Удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки. Подбрасывание и ловля палки. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка внизу.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
11.	Упражнения с малыми обручами.	1	23.11	Мягкий мат, ковер, обручи.	Выполнение упражнений из исходных положений. Приседание с обручем в руках. Прокатывание и ловля обруча. Вращение обруча на правой руке.	Развитие ловкости, укрепление мышц кистей рук.
12.	Упражнения с флажками.	1	30.11	Мягкий мат, ковер, флажки.	Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками в ходьбе. Разнонаправленные движения руками с флажками.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
13.	Упражнения с малыми мячами.	1	7.12	Мягкий мат, ковер, малый мяч.	Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

					Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.	
14.	Упражнения с большими мячами.	1	14.12	Мягкий мат, ковер, большой мяч.	Принимание различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
15.	Лазанье и перелезание.	2	21.12	Мягкий мат, ковер, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, набивной мяч.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Ползание на четвереньках на полу по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие. Перелезание через препятствие. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	Развитие силы и ловкости, совершенствование координационных способностей учащихся.
16.			28.12			
III четверть (8 часов)						

17.	Равновесие.	1	18.01	Мягкий мат, ковер, гимнастическая скамейка, мяч, обруч.	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук.</p> <p>Ходьба по наклонной скамейке.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Развитие вестибулярного аппарата, развитие координации движений, ориентировка в пространстве.</p>
18.	Ходьба.	2	25.01	Мягкий мат, ковер, большие мячи.	<p>Ходьба с изменением скорости.</p> <p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Самостоятельное придумывание различных</p>	<p>Укрепление здоровья, формирование правильной осанки.</p>
19.			1.02			

					вариантов игровой ходьбы и названий для них.	
20.	Бег.	2	8.02	Мягкий мат, ковер.	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий. Медленный бег до 1,5 мин. Чередование бега и ходьбы. Бег в разных направлениях под быструю и энергичную музыку.	Развитие выносливости и быстроты.
21.			15.02			
22.	Прыжки.	1	1.03	Мягкий мат, ковер, набивные мячи.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с принятием игровой роли. Прыжки с прямого разбега в высоту.	Развитие ловкости, гибкости, укрепление мышц ног.
23.	Метание.	2	15.03	Малые и большие мячи, флажки, гимнастические палки.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и	Развитие умения и ловкости действий с мелкими предметами, глазомер, меткость.
24.			22.03			

на дальность.

IV четверть (8 часов)

25.	Дыхательные и звуковые упражнения.	1	05.04	Мягкий мат, гимнастические палки.	Брюшно-носовое дыхание. Спокойный вдох и выдох. Игровые упражнения «Зернышко», «Плакса»	Подготовка к более сложным дыхательным упражнениям.
26.	Упражнения для разных групп мышц.	1	12.04	Гимнастические палки.	Игровые упражнения: «Гребцы», «Перекат и подскок», «Ветряная мельница», «Пальцы ног ходят в гости».	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи.
27.	Коррекционные игры.	1	19.04	Мягкий мат, ковер.	Игровые упражнения «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».	Развитие внимания, памяти, инициативы.
28.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	26.04	Мягкий мат, ковер.	Игровые упражнения «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	Развитие пространственных и временных ориентиров.
29.	Игры с бегом.	1	03.05	Мягкий мат, ковер.	Игровые упражнения «Бег за флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».	Развитие выдержки, последовательности движений, восприятий.
30.	Игры с прыжками.	1	10.05	Мягкий мат, ковер.	Игровые упражнения «Прыгающие воробушки»,	Развитие выдержки, последовательности движений,

					«Октябрюта», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».	восприятий.
31.	Игры с метанием и ловлей.	1	17.05	Мягкий мат, ковер, малые мячи.	Игровые упражнения «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки».	Развитие двигательных навыков и физических качеств учащихся.
32.	Музыкально-ритмические упражнения.	1	24.05	Ковер.	Ориентировка на мелодию. Комплекс ритмической гимнастики «Буратино» под музыку. Танцевальные упражнения «Три медведя», «Подсолнухи на нашем огороде», «Кошки повадки».	Развитие музыкального вкуса.