

**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
3 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;
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- 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 отклонениями в развитии и носит прикладной характер.

На занятиях у учащихся 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, 33 часа в год.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Вид деятельности	Коррекционные цели
<i>I четверть (10 часов)</i>						
1.	Основы знаний	1	1.09	Гимнастическая скамейка.	Изучение понятий «опрятность, «аккуратность», «Физическая нагрузка и «отдых». Значение физических упражнений для здоровья человека.	Знание физических упражнений, обязательных для здоровья человека.
2.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	2	8.09	Пол, мягкий мат.	Движения руками вперед, вверх на соединении на четыре счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскости. Повороты туловища с отведением	Овладение учащимися своими движениями.

3.			15.09		<p>прямых рук назад. Приседания на всей стопе и на носках. Поочередные поднимания ног из положения седа в положение седа углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.</p>	
4.	Упражнения на дыхание.	1	22.09	Пол, мягкий мат.	<p>Усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе. Ходьба с фиксированным дыханием.</p>	<p>Развитие умения правильно дышать при выполнении упражнений.</p>
5.	Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев.	2	29.09	Пол, мягкий мат.	<p>Отведение и приведение пальцев рук. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Сжатие пальцами кисти малого мяча. Круговые движения кистью вовнутрь, наружу. Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на</p>	<p>Развитие ловкости, укрепление мышц кистей рук, плечевого пояса.</p>
6.			6.10			

					другой в медленном темпе.	
7.	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	13.10	Пол, мягкий мат, гимнастическая палка, мешочки с песком.	Выполнение правильной осанки в различных исходных положениях. С небольшим грузом на голове поднимание на носки, ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движений руками. Игры с принятием правильной осанки по заданию или сохранению ее на протяжении всей игры.	Формирование правильной осанки, коррекция сутулости.
8.			20.10			
9.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	27.10	Ножные массажеры, гимнастические палки, мячи.	Движения пальцами ног, стопами с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног. Захватывание стопами предметов с подниманием из от пола подбрасыванием вверх. Ходьба по массажерам.	Коррекция плоскостопия, укрепление мышечно-связного аппарата стоп и голени.
10.			03.11			
II четверть (7 часов)						

11.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	17.11	Мягкий мат, ковер, гимнастическая палка.	Перехваты гимнастической палки. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
12.	Упражнения с обручами.	1	24.11	Мягкий мат, обручи.	Выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перекатывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча левой и правой рукой.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
13.	Упражнения с флажками.	1	01.12	Мягкий мат, ковер, флажки.	Поочередное отведение рук вправо-влево с флажками в руках. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счет 4-8 типа комплексов утренней зарядки.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
14.	Упражнения с малыми мячами.	1	08.12	Мягкий мат, ковер, малый мяч.	Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой. Подбрасывание одной рукой и ловля его другой. Удары мяча о пол поочередно правой и левой рукой. Удары	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

					мяча перед собой о пол.	
15.	Упражнения с большими мячами.	1	15.12	Мягкий мат, ковер, большой мяч.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом. Перебрасывание мяча в кругу влево, вправо. Удары мяча перед собой о пол.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
16.	Лазанье и перелезание.	2	22.12	Мягкий мат, ковер, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические палки.	Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие 30-40 см., ограниченное с боков. Перелезание через препятствие высотой 30 см. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.	Развитие силы и ловкости, совершенствование координационных способностей учащихся.
17.			29.12			
III четверть (9 часов)						

18.	Равновесие.	2	19.01	Мягкий мат, ковер, гимнастическая скамейка, мешочки с песком	Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги. Ходьба по гимнастической скамейки с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.	Развитие вестибулярного аппарата, развитие координации движений, ориентировка в пространстве.
19.			26.01			
20.	Ходьба.	2	02.02	Мягкий мат, ковер, гимнастическая скамейка.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими упражнениями, со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	Укрепление здоровья, формирование правильной осанки.
21.			09.02			
22.	Бег.	2	16.02	Мягкий мат, ковер.	Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Бег с подниманием	Развитие выносливости и быстроты.
23.			02.03			

					бедро. Бег на месте. Бег в чередовании с ходьбой.	
24.	Прыжки.	2	09.03	Мягкий мат, ковер, набивные мячи.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки с места, с разбега. Прыжки с места в высоту. Перепрыгивание через длинную качающуюся скакалку. Спрыгивание с высоты с поворотом тела.	Развитие ловкости, гибкости, укрепление мышц ног.
25.		16.03				
26.	Метание.	1	23.03	Малые и большие мячи, флажки, гимнастические палки.	Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.	Развитие умения и ловкости действий с мелкими предметами, глазомер, меткость.
<i>IV четверть (7 часов)</i>						
27.	Упражнения на принятие и сохранение позы.	1	06.04	Мягкий мат, ковер.	Игровые упражнения «Товарищи Командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения».	Развитие внимательности, освоение простейших навыков снятия эмоционального напряжения.
28.	Упражнения для разных групп мышц.	1	13.04	Гимнастические палки.	Игровые упражнения: «Гребцы», «Пережат и подскок», «Ветряная мельница», «Пальцы ног ходят в гости».	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи.

29.	Дыхательные и звуковые упражнения.	1	20.04	Мягкий мат, ковер.	Произнесение звуков и слогов с двукратным повторением (на выдохе). Дыхательные упражнения «Пароход», «Дровосек», «Подыши одной ноздрей».	Подготовка к более сложным дыхательным упражнениям.
30.	Коррекционные игры.	1	27.04	Мягкий мат, ковер.	Игровые упражнения «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».	Развитие внимания, памяти, инициативы.
31.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	04.05	Мягкий мат, ковер.	Игровые упражнения «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».	Развитие пространственных и временных ориентиров.
32.	Игры с бегом и прыжками.	1	11.05	Мягкий мат, ковер.	Игровые упражнения «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	Развитие выдержки, последовательности движений, восприятий.
33.	Игры с бросанием, метанием и ловлей.	1	18.05	Мягкий мат, ковер, малые мячи.	Игровые упражнения «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».	Развитие двигательных навыков и физических качеств учащихся.

