



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

---

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

**Обсуждена и согласована**

Председатель МО \_\_\_\_\_

« 26 » августа 2021 г.

**Обсуждена и согласована**

Заместитель директора по УР

О.А. Авдонина

« 27 » августа 2021 г.

**Принята педагогическим советом**

школы № 613

Протокол № 1 от

« 30 » августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 55

« 01 » сентября 2021 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

по предмету \_\_\_\_\_ лечебная физкультура \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 4 «А» \_\_\_\_\_ КЛАССА  
\_\_\_\_\_ I \_\_\_\_\_ варианта обучения,

---

Составлена учителем: \_\_\_\_\_ **Шишовой** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ **Зой Васильевной** \_\_\_\_\_  
(ФИО полностью)  
\_\_\_\_\_ высшей \_\_\_\_\_ квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022  
Санкт – Петербург

## Пояснительная записка

### Нормативная основа программы

Программа разработана с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирована в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- Приказа «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно–методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

## **Учет особенностей учащихся 4 «А» класса**

Дети с умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеют много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата, мышечная слабость, или наоборот наличие спастичности, отставание в росте; неточность основных движений в пространстве и времени, отсутствие ловкости и плавности движений, излишняя скованность и напряженность.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Лечебная физкультура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения, она введена в учебный план школы. Реализация программы предусматривает изучение учителем лечебной физкультуры результатов медицинского, психолого-педагогического обследования, а также определение уровня физической подготовленности, двигательных возможностей и выявление имеющихся недостатков физического развития занимающихся.

Ведущей особенностью ЛФК является использование в качестве лечебного средства физические упражнения. Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

## **Цели и задачи обучения предмету «ЛФК»**

Цели:

1. Обеспечить с помощью специальной методики ЛФК всестороннее и полноценное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья, путем восстановления и совершенствования их физических и психофизических способностей.
2. Осуществлять своевременную коррекцию и компенсацию имеющихся патологического и предпатологического состояния детей.
3. Активация процесса социальной адаптации учащихся с ОВЗ средствами лечебной физкультуры.
4. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.
5. Повысить неспецифическую сопротивляемость организма.
6. Научить учащихся средствами лечебной физкультуры преодолевать себя.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей, содействие физическому развитию и закаливанию организма.
2. Активизация, укрепление и развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3. Овладение основными двигательными навыками и умениями.
4. Коррекция и компенсация функций опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки и плоскостопия).
5. Формирование и систематическое закрепление навыка правильной осанки (достичь автоматизма при выполнении жизненно необходимых положений и движений).
6. Предупреждение развития нарушений осанки и плоскостопия.
7. Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и др.).
8. Коррекция общей и мелкой моторики.

9. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами ЛФК.
10. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьника.
11. Формирование и закрепление навыков правильной ходьбы.

### Количество учебных часов

Программа рассчитана на 1 час в неделю (согласно учебному плану). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение предмета «ЛФК» в 4 классе составит 34 часа.

- 1 четверть – 8 часов
- 2 четверть – 8 часов
- 3 четверть – 10 часов
- 4 четверть – 8 часов

### Учебно-методический комплекс

Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). 1-12 классы / М.М.Кремская – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.

### Планируемые результаты при изучении предмета

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• санитарно-гигиенические требования к занятиям ЛФК;</li> <li>• правила техники безопасности на уроке ЛФК;</li> <li>• название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются в процессе лечебной физкультуры.</li> </ul> <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;</li> <li>• правильно принимать исходные положения для выполнения заданий;</li> <li>• ходить и бегать в колонне по одному;</li> <li>• самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях, согласно рекомендациям учителя с учетом состояния здоровья;</li> <li>• сохранять систематически навык правильной осанки;</li> <li>• сохранять систематически навык правильной ходьбы;</li> <li>• сохранять систематически навык правильного дыхания.</li> </ul>	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила поведения на уроках ЛФК;</li> <li>• название спортивного инвентаря, который используется на уроках ЛФК;</li> <li>• необходимость систематических занятий ЛФК</li> </ul> <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять команды по словесной инструкции учителя.</li> </ul>

### Содержание учебного предмета

№	Содержание	Количество часов	Форма организации и занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний	2	индивидуальная	Слушание объяснений учителя; наблюдение за показом учителя; выполнение физических упражнений
2	Коррекция мелкой моторики и развитие координации и ловкости движений	4		
3	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки	3		
4	Коррекция и развитие внимания	4		
5	Развитие навыков расслабления мышц	3		
6	Коррекция и развитие правильного дыхания	4		
7	Профилактика и формирование правильной осанки	6		
8	Профилактика и коррекция плоскостопия	5		
9	Профилактика и лечение ожирения	3		

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	
		планируемая	фактическая
I четверть			
1	Сообщение элементарных знаний о здоровом образе жизни. Санитарно-гигиенические требования к занятиям ЛФК	03.09.21	
2	Правила техники безопасности на уроках ЛФК. Название спортивного инвентаря и специальная терминология	10.09.21	
3	Тренировка статического равновесия в и.п. сидя, стоя, около опоры, ноги на ширине ступни, с уменьшенной площадью опоры. Удержание равновесия от 10 секунд стоя на одной ноге	17.09.21	
4	Тренировка динамического равновесия с использованием ходьбы по начерченной линии прямо, боком, приставными шагами с различными положениями рук. Выполнение упражнений с закрытыми глазами	24.09.21	
5	Ходьба, бег правым, левым боком, приставными шагами с различными положениями рук и с изменением направления, перешагивание через скамейку, лазание вверх и спускаться по гимнастической стенке, вставая на каждую рейку и через одну	01.10.21	
6	Броски и ловля мяча с хлопками впереди, сзади, с поворотами и т.д. Маховые движения ногой вперед, назад, вправо, влево, держась за руки в парах, у	08.10.21	

	гимнастической стенки, держась за нее одной, двумя руками. Упражнения на равновесие «Аист», «Петушок», «Ласточка», «Удержание предметов на голове»		
7	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: построение и перестроение; повороты к ориентирам без контроля зрения; ходьба с изменением направления; движения рук в разных направлениях до определенной высоты	15.10.21	
8	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: выполнение упражнений по инструкции учителя с закрытыми глазами; движение в колонне с изменением направления по ориентирам; правильное удерживание мяча и переключивание из руки в руку; подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол	22.10.21	
II четверть			
9	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля его обеими руками; попеременная ловля мяча одной рукой; подвижные игры «Что изменилось?», «Делай как я», «Зеркало», «Найди отличия»; эстафеты с метанием, подбрасыванием и ловлей мяча	05.11.21	
10	Коррекция внимания с использованием ритмических упражнений; ходьба под хлопки с изменением темпа, чередуя медленный с быстрым; высокое подбрасывание мяча вверх и выполнение различных движений (поворотов, хлопков руками)	12.11.21	
11	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой; удары мячом о стену одной рукой и ловля двумя; с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом	19.11.21	
12	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: броски мяча в цель с близкого расстояния; метание в горизонтальную цель (обруч); метание в вертикальную цель; метание в горизонтальную цель тремя разными по весу и материалу мячами	26.11.21	
13	Игры на внимание «Съедобное-несъедобное», «Попади в подвижную мишень»	03.12.21	
14	Развитие навыков расслабления: расслабление мышц плеча, предплечья, кисти; расслабление мышц плечевого пояса с обучением элементам самомассажа. Напряжение/расслабление мышц рук, быстрота переключения. Расслабление мышц рук с обучением элементам самомассажа	10.12.21	
15	Напряжение/расслабление, переключение на расслабление в фазе отдыха. Напряжение/расслабление мышц брюшного пресса. Расслабление мышц брюшного пресса с элементами самомассажа.	17.12.21	

	Напряжение/расслабление мышц ног. Расслабление мышц ног с элементами самомассажа		
16	Упражнения на расслабление мышц шеи. Расслабление мышц шеи с элементами самомассажа. Последовательное расслабление разных частей тела	24.12.21	
III четверть			
17	Понимание механизма полного дыхания (грудного и брюшного). Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию. Увеличение глубины полного дыхания в статической позе	14.01.22	
18	Усвоение ритма полного дыхания. Увеличение глубины диафрагмального дыхания; грудного дыхания. Усиление глубины вдоха в сочетании с движением	21.01.22	
19	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха. Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох. Согласование дыхания с движением, парциальный выдох. Задержка дыхания на выдохе	28.01.22	
20	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры. Согласование заданной частоты дыхания с движением. Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания. Задержка дыхания на вдохе	04.02.22	
21	Укрепление ослабленных мышц туловища. Растягивание мышц передней поверхности туловища. Увеличение подвижности позвоночника	11.02.22	
22	Укрепление гипотонических мышц спины. Расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки. Увеличение подвижности позвоночника	18.02.22	
23	Уравновешивание тонуса мышц передней и задней поверхности туловища и нижних конечностей. Укрепление мышц брюшного пресса	25.02.22	
24	Общее укрепление гипотонических мышц туловища. Укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра	04.03.22	
25	Общее укрепление мышц туловища, формирование мышечного корсета	11.03.22	
26	Укрепление мышечного корсета. Воспитание и закрепление навыков правильной осанки	18.03.22	
IV четверть			
27	Общее укрепление мышечно-связочного аппарата стопы. Упражнения в положении сидя и лежа с мячом	08.04.22	
28	Специальные упражнения с мячом среднего диаметра в положении лежа на спине	15.04.22	
29	Специальные упражнения в положении сидя на полу с руками в упоре сзади	22.04.22	
30	Специальные упражнения в положении сидя на стуле	29.04.22	
31	Упражнения в положении стоя и во время ходьбы	06.05.22	

32	Общеразвивающие и корригирующие упражнения при ожирении. Движения кистей, рук, туловища, головы, ног	13.05.22	
33	Активная тренировка мышц брюшного пресса, спины, мускулатуры опорно-двигательного аппарата и мышц свода стопы	20.05.22	
34	Активная тренировка мышц брюшного пресса, спины, мускулатуры опорно-двигательного аппарата и мышц свода стопы. Обучение приемам массажа живота	25.05.22	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Рябова  
Ольга Николаевна, Директор  
10.11.2021 13:32 (MSK), Сертификат № 24A43C6F12ED88B2C9047E8978C07DE72AA18B27