



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail 4-kor@mail.ru www.4-kor.ru
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

ПРИНЯТА

и рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 4 Василеостровского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2023 _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБОУ школы №4
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
от 11.09.2023 № 110-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по лечебной физической культуре
для 1допб класса

Учитель:
Тарасенко Александра Витальевна

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-методической работе
ГБОУ школы № 4 Василеостровского
района Санкт-Петербурга

_____ С. А. Соловьев
« _____ » _____ 20____ г.

Санкт – Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лечебной физической культуре направлена на профилактику осложнений, на предупреждение обострений заболеваний у учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель программы: сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей учащихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Задачи адаптивной физической культуры:

- создание условий для сохранения здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;
- формирование потребности систематически заниматься лечебной гимнастикой;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;

Содержание программного материала состоит из следующих основных разделов:

- формирование правильной осанки;
- развитие гибкости;
- правильное дыхание;
- развитие координаций движений;
- профилактика плоскостопия;
- расслабление мышц.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития.

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Лечебная физическая культура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, мячи; мебель.

Содержание «Лечебной физической культуры» представлено следующими разделами:

Формирование правильной осанки: комплекс упражнений для укрепления мышц спины поможет сформировать правильную осанку и одновременно снять нагрузку с позвоночника.

Развитие гибкости: комплекс различных упражнений направлены на укрепление суставов, суставных связок. Также это позволит повысить собственные двигательные возможности.

Правильное дыхание: направлено на снижение стресса и мышечного напряжения, восстановление нервной системы, сведение к минимуму негативные и отвлекающие мысли, уменьшению усталости.

Развитие координационных движений: направлено на обогащение двигательного опыта, формирование осознанного выполнения физических упражнений, быстроту усвоения разнообразных координационных действий.

Профилактика плоскостопия: направлена на укрепление мышечно-связочного аппарата тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.

Расслабление мышц: направлена на нормализацию работы всех органов и систем организма, уменьшение нервного напряжения и запуск восстановительных процессов.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Лечебная физическая культура	1	33

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Основные технологии обучения:

- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:

- беседа (диалог);
- самостоятельная работа;
- подвижные игры;
- работа со спортивным инвентарём;
- рассказ;
- просмотр видеофильмов, видеороликов о спорте.

Основная форма проведения учебных занятий по адаптивной физкультуре — урок.

Оценочные материалы

Текущий контроль: периодичность проведения (по окончании изучения темы); диагностические методики (контроль освоения содержания программы реализуется на занятиях обобщающего характера, к которым относятся; Организация упражнений по углублению практических умений и навыков; групповые эстафеты) формы фиксации результатов (таблицы, в которых будут зафиксированы результаты обучающихся).

Итоговой контроль: периодичность проведения (по окончании учебного года); диагностические методики (проводится в виде итогового открытого мероприятия), формы фиксации результатов (таблицы, в которых будут зафиксированы результаты обучающихся).

Предметные результаты освоения учебного предмета:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение радоваться успехам.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Дата
Формирование правильной осанки					
1.	Вводный урок. Техника безопасности	1	Проговаривание техники безопасности.	Текущий	05.09.2023
2.	Правильная осанка. Корректирующие упражнения.	1	Выполнение упражнений в положении стоя, сидя, возле гимнастической стенки, на гимнастической скамье.	Текущий	12.09.2023
3.	Ходьба с предметом на голове	1	Выполнение ходьбы с различными мягкими предметами	Текущий	19.09.2023
4.	Упражнения на коррекцию осанки	1	Выполнение различных упражнений на коррекцию осанки	Итоговый	26.09.2023
Развитие гибкости					
5.	Ползание по гимнастической скамье	1	Выполнение ползания по гимнастической скамье	Текущий	03.10.2023
6.	Перекаты со спины на живот	1	Выполнение перекатов со спины на живот и другое из положения лежа, сидя	Текущий	10.10.2023
7.	Перекаты со спины на живот	1	Выполнение перекатов со спины на живот и другое из положения лежа, сидя	Текущий	17.10.2023
8.	Упражнения на гибкость	1	Выполнение комплекса упражнений на гибкость	Итоговый	24.10.2023
Правильное дыхание					

9.	Упражнение на дыхания	1	Выполнение комплекса упражнений на дыхания	Текущий	07.11.2023
10.	Упражнение для тренировки дыхательных мышц	1	Выполнение комплекса упражнений для тренировки дыхательных мышц	Текущий	14.11.2023
11.	Упражнение для тренировки дыхательных мышц	1	Выполнение комплекса упражнений для тренировки дыхательных мышц	Текущий	21.11.2023
12.	Упражнения на восстановления дыхания	1	Выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхания	Текущий	28.11.2023
13.	Упражнения на восстановления дыхания	1	Выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхания	Текущий	05.12.2023
14.	Упражнение на дыхания	1	Выполнение комплекса упражнений на дыхания	Текущий	12.12.2023
15.	Упражнение на дыхания	1	Выполнение комплекса упражнений на дыхания	Итоговый	19.12.2023
Развитие координаций движений					
16.	Ходьба с изменением направления	1	Выполнение ходьба с изменением направления	Текущий	26.12.2023
17.	Ходьба с изменением направления	1	Выполнение ходьба с изменением направления	Текущий	09.01.2024
18.	Ходьба разными способами с движениями руками	1	Выполнение ходьбы по линии, змейкой, спиной вперед, по диагонали с положение рук в	Текущий	16.01.2024

			разных И.П.		
19.	Ходьба разными способами с движениями руками	1	Выполнение ходьбы по линии, змейкой, спиной вперед, по диагонали с положение рук в разных И.П.	Текущий	23.01.2024
20.	Упражнения на координацию без предметов.	1	Выполнение различных упражнений на координацию без предметов	Текущий	30.01.2024
21.	Упражнения на координацию без предметов.	1	Выполнение различных упражнений на координацию без предметов	Текущий	06.02.2024
22.	Упражнения на координацию с предметами	1	Выполнение различных упражнений на координацию с предметами	Текущий	20.02.2024
23.	Упражнения на координацию без/с предметами	1	Выполнение различных упражнений на координацию без/с предметами	Итоговый	27.02.2024
Профилактика плоскостопия					
24.	Ходьба на носках, на пятках	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках	Текущий	05.03.2024
25.	Ходьба на носках, на пятках	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках	Текущий	12.03.2024
26.	Упражнения с ортопедическими ковриками	1	Выполнение упражнений с ортопедическими ковриками	Текущий	19.03.2024
27.	Упражнения для стоп	1	Выполнение комплекса различных упражнений для стоп	Текущий	09.04.2024
28.	Упражнения для стоп	1	Выполнение комплекса различных упражнений для стоп	Итоговый	16.04.2024

Упражнения на расслабление мышц					
29.	Упражнение «Озорные щечки»	1	Выполнение упражнений по инструкции	Текущий	23.04.2024
30.	Упражнение «Лимон»	1	Выполнение упражнений по инструкции	Текущий	30.04.2024
31.	Упражнение «Слон»	1	Выполнение упражнений по инструкции	Текущий	07.05.2024
32.	Упражнение «Снежная баба»	1	Выполнение упражнений по инструкции	Текущий	14.05.2024
33.	Упражнение «Птички». Подведение итогов.	1	Выполнение упражнений по инструкции	Итоговый	21.05.2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.
2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
14. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / Под редакцией И.М. Бгажноковой. — М.: Просвещение, 2011.
15. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.