Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»
(МБОУ Школа №13 г. Феодосии)

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Кругликова Е.Р.

Утверждено
Директор МБОУ
Школа № 13 г. Феодосии
_____ Селявина О.П.
приказ от 31.08.2026 г. № 204

Адаптированная рабочая программа
по лечебной физической культуре
для 3 класса
Вариант 8.3
надомная форма обучения
Количество часов: **34**

Учитель:
Кашина Виктория Владимировна

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса **«Лечебная физическая культура»** составлена на основе федерального стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3). Рабочая программа составлена на один учебный год для обучающегося 3 класса**,** на основании:

- коллегиального заключения ПМПК от 26.09.2024 № 187;
- справки ВКК об обучении на дому от 26.06.2026 № 185;
- заявления родителя (законного представителя).

Основания разработки рабочей программы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
4. Федеральный закон от 03.05.2012 г. № 46-ФЗ « О ратификации Конвенции о правах инвалидов».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
9. Письмо Минпросвещения России от 20.02.2019 N ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью".
10. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
11. Закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
12. Учебный план АООП для обучающихся с РАС МБОУ Школы № 13 г. Феодосии на 2026/2027 учебный год.
13. Рабочая программа воспитания МБОУ Школа № 13 г. Феодосии.
14. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым».

Общая характеристика учебного предмета

Занятия ЛФК должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. На занятиях ЛФК развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

ЛФК — это вид деятельности, который доступен и детям, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ЛФК включают в себя элементы лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ЛФК способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения. Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, координацию.

Цель изучения учебного предмета является формирование у учащейся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, укрепление здоровья учащейся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

Задачи с учетом специфики коррекционного занятия..

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы;
- выработка правильной осанки, походки;
- профилактика заболеваний;
- общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;
- улучшение психического состояния, снятия стрессов;
- профилактика плоскостопия;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме;
- предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

- вооружать знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на

тренажерах;
- дать знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств;
- повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Лечебная физкультура» изучается в рамках обязательной части учебного плана АООП НОО для обучающегося с РАС (вариант программы 8.3). Рабочая программа обучающегося надомного обучения рассчитана на 34 часа в год. В 3-м классе 34 учебные недели.

Форма проведения занятий по программе: надомная.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях, а также дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических

задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых упражнений, использование их в игровой деятельности.

Предметные результаты:
- планирование занятий в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений;
- представление ЛФК как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- участие в совместных со сверстниками подвижных играх;
- бережное обращение оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Основное содержание учебного предмета

Основы знаний:
- параметры правильной осанки и как ее проверить;
- дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание;
- сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки);
- техника безопасности и правила выполнения упражнений на тренажерах;
- оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей;
- опорно-двигательный аппарат и его значение;
- осанка показатель физического здоровья;
- органы дыхания;
- значение правильного дыхания для здоровья.
- закаливание и его влияние на организм;
- правила закаливания.
- органы зрения;
- профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
- соблюдение режима дня;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- правила ее составления;
- о здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни;

- значение физической культуры в жизни человека;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма на занятиях ЛФК.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, построение в колонну.
- построение в круг взявшись за руки;
- выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!»;
- построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному;
- размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения:

- основные положения рук и ног;
- движения рук вперед, в сторону, вверх;
- наклоны и повороты головы и туловища;
- приседание, упоры, седыв разных исходных положениях;
- упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами;
- ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

- ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастическойстенке;
- общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп;
- упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов,ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия:

- ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук;
- лазание на гимнастической стенке;
- упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве:

- движения рук в основных направлениях из различных исходных положений;
- поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе. правее, левее и т.д);
- перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м.

Упражнения для укрепления осанки лопатками, плечами, пятками:

- весы простые и смешанные упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком;
- приседание навсей стопе, пятках;
- общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на бок;
- упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах:

- комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника;
- наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Дыхательные специальные упражнения:

- обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа;
- обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики:

- упражнения пальчиковой гимнастики;
- упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:

- упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры:

- игры с фитнес-мячом, мячом.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Сформированные умения:

учащиеся должны знать и иметь представления:

- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах поведения в тренажёрном зале;
- о правилах подготовки мест для самостоятельного проведения лечебно-оздоровительныхзанятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формированиеправильной осанки;
- выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Для реализации данной программы используются:

Методические пособия для педагога:

- Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
- Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А.

Халемский М., 2003г.

- Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
- Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- колонка.

Дополнительные средства:

- спортивный инвентарь;
- плакаты методические.