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

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

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

**Рабочая программа**
**по предмету**
**«Лечебная физическая культура»**
**с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения,**
**для 1-И класса**
**(вариант-1)**

Количество часов: **33 ч. (1 час в неделю)**

**Учитель:**
**Житарева С.В.**

**г. Феодосия 2026 г.**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (в т.ч. расстройствами аутистического спектра) по учебному предмету «Лечебная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями);
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (в редакции от 21 июля 2014 г., с изменениями от 6 апреля 2015 г.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Приказ Минтруда России от 10 декабря 2013 г. № 723 «Об организации работы по межведомственному взаимодействию федеральных государственных учреждений медико-социальной экспертизы с психолого-медико-педагогическими комиссиями»
- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010;
- Рабочая программа воспитания МБОУ Школа № 13 г. Феодосии;
- Учебный план МБОУ Школа № 13 г. Феодосии на 2026/2027 учебный год;

- рекомендаций Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011).

Общая характеристика адаптированной программы «Лечебная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями АООП НОО предполагает, что обучающийся с интеллектуальными нарушениями получает:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
2) формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций;
3) формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
4) формирование умений включаться в занятия на свежем воздухе, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
5) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья.

Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми. Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных курсов коррекционно- развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

**Целью программы является**: овладение учащимися основ лечебной физкультуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Стабилизация, коррекция вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждение их возможного прогрессирования.

**Задачами программы является:**

*Образовательные задачи программы:*

- сформировать знания, двигательные умения и навыки, необходимые для выполнений упражнений по лечебной физкультуре;
- сформировать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- обучать двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно – двигательной).

*Развивающие задачи программы:*

- развивать физические качества (координационные способности, гибкость, силу, точность движений), а также общую и мелкую моторику;
- развивать навык ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно собственного тела);
- развивать способность к пространственной ориентировке.

*Оздоровительные задачи программы:*

- способствовать укреплению здоровья;
- способствовать профилактике соматических нарушений;
- способствовать активизации дыхательной системы, сенсорных функций;
- способствовать формированию правильной осанки.

*Коррекционные задачи программы:*

- корригировать нарушения опорно–двигательного аппарата;
- корригировать нарушения дыхательной системы;
- корригировать общую и мелкую моторику;
- корригировать поведение, эмоционально–волевую сферу, средствами физических упражнений;
- корригировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;

- корригировать зрительного, тактильного, слухового восприятия учебного материала в процессе занятий лечебной физкультурой.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать в детях чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитывать преодоление страха высоты, пространства, скованности движения;
- формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

## Общая характеристика программы курса

Адаптированная рабочая программа «Лечебная физическая культура» является важным элементом в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитания, стремления заниматься физической культурой – основная задача курса.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

Обучающиеся с интеллектуальными нарушениями нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах. Занятия по программе «Лечебная физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других типичных для данных детей недостатков развития.

Обучение по программе «Лечебная физическая культура» строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с интеллектуальными нарушениями. При построении уроков следует учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендовано самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение учебного предмета, адаптировать упражнения и задания.

Изучение предмета «Лечебная физическая культура» вносит значительный вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с интеллектуальными нарушениями.

Занятия лечебной физкультурой способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма.

**Сроки реализации программы:**

Адаптированная рабочая программа «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 1 час в неделю. Общий объем программы – 33 часа. Продолжительность занятий - 20 минут.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы**:

В результате реализации программы «Лечебная физическая культура» обеспечивается достижение обучающимися с интеллектуальными нарушениями:

*Личностные результаты* освоения деятельности должны отражать динамику:

- понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- принятия и освоения своей социальной роли;
- формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

*Метапредметные результаты* освоения, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и *межпредметными* знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

*Предметные результаты* освоения программы с учетом специфики содержания образовательных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты достижений, обучающихся с интеллектуальными нарушениями в овладении программы «Лечебная физическая культура», являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

**Ценностные ориентиры содержания учебной программы способствуют:**

В процессе выполнения различных физических упражнений в процессе занятий «Лечебная физическая культура» активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на различные системы организмы. Таким образом укрепляется

сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации на других уроках.

Занятия лечебной физкультурой школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать, планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

При выполнении физических упражнений дети овладевают элементарными знаниями здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

**Содержание программы:**

Интеллектуальные расстройства являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей.

Программа лечебной физкультуры основана на соблюдении Правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, Правил личной гигиены.

В программе курса подобраны физические упражнения, способствующие благотворному влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств школьников, а также ознакомление их с основами спортивной техники изучаемых упражнений.

*Вводное занятие* – 1 ч.
Знакомство с физкультурным залом, с оборудованием и материалами для занятий лечебной физкультурой.

*Строевые упражнения* – 2 ч.
Упражнения в построении парами. Упражнения в построении по одному в ряд.

*Общеразвивающие упражнения* – 6 ч.
Бег вслед за учителем, прокатывание мяча двумя руками друг другу, упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги.

*Упражнения для развития координации движений и функций равновесия* – 12 ч.
Упражнения в ходьбе в заданном направлении. Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки, поскоки на месте на двух ногах (держась за руки или одну руку), ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке).

*Упражнения на улучшения ориентации в пространстве* – 7 ч.
Ползание на четвереньках по прямой линии, бег в различных направлениях, упражнения в построении в колонну друг за другом.

*Подвижные игры* – 5 ч.

Совместные с каждым учащимся игры с мячом, ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

## Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учеником, способствующих позитивному восприятию учащейся требований и просьб учителя, привлечению её внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации её познавательной деятельности;

- побуждение обучающегося соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающегося к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;

– инициирование обсуждения, высказывания учащегося своего мнения по его поводу, выработки своего к нему отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающейся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения;

- применение на уроке интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающейся к получению знаний, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.