

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ялтинская специальная (коррекционная) школа»
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым**

Рассмотрена
на заседании МО учителей
начальных классов
протокол
от _____ № _____

Согласована:
заместитель директора
по УВР _____
Бедрева Т.В.
« ____ » _____ 2021г.

Утверждена:
приказ директора
МБОУ «ЯС(К)Ш»
от _____ № _____

**Рабочая программа
коррекционного курса
«Лечебная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
УО (вариант 1)**

Учитель-дефектолог: Михайлова Виктория Георгиевна

Количество часов: 1 класс - 33 часа, 33 уч. недели по 1 часу
2-4 классы – 102 часа, 34 уч. недели по 1 часу

Срок реализации рабочей программы: 4 года

Рабочая программа составлена на основе государственной программы для 1 дополнительного, 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой. (издательство ВЛАДОС, 2011 г.)

Г. Ялта
2021г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ 1 КЛАСС

Личностные учебные действия:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности;
- способность к самооценке своих действий, поступков;
- осознание себя как гражданина, как представителя определённого народа, определённой культуры, интерес и уважение к другим народам;
- стремление к красоте, готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик –ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- слушать и отвечать на вопросы других;
- отображать предметное содержание и условия деятельности;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- ориентироваться в пространстве кабинета ЛФК(зала, учебного помещения передвигаться по школе, находить свой класс).

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- самостоятельно выполнять основной комплекс упражнений, пользоваться спортивными тренажерами.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в 1 классе

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
- С помощью учителя строится в колонну с равнением в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперед, делать повороты по ориентирам. - Параметры правильной осанки. - Ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове. - Знать форму одежды, правила поведения и передвижения в кабинете ЛФК. - Правила личной гигиены.	- Выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений. - Выполнять упражнения под музыку в определенном ритме. - Пользоваться тренажерами под наблюдением учителя. - Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: перекаты по позвоночнику вперед – назад, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит».

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ 2 КЛАСС

Личностные учебные действия:

- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе;
- Ориентация на моральные нормы и их выполнение;
- Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.

Коммуникативные учебные действия:

- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель- ученик, ученик – учитель, ученик – класс, учитель- класс);
- Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

-Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

-Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;

-Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д);

-Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать свое рабочее место;

-Входить и выходить из учебного помещения со звонком;

-Принимать цели и произвольно включаться в деятельность;

-Следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

-Активно участвовать в деятельности.

Познавательные учебные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

- осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

-Работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения во 2 классе

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
- представления об ЛФК как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; -понимание особенностей корректирующих упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; -представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -представления об организации занятий по ЛФК с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации. - Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима.	- знания об ЛФК как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; - знание правил, техники выполнения двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности. - Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. - Выполнять упражнения для растяжения мышц и

	связок позвоночника, отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине, выполнять упражнения для развития координации движений.
--	---

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ 3 КЛАСС

Личностные учебные действия:

- положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков;
- осознание себя как гражданина, определённой культуры, интерес и уважение к другим народам;
- стремление к красоте, готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения; задавать вопросы;
- слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- строить небольшие монологические высказывания, осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно-познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.

Познавательные учебные действия:

- осознавать познавательную задачу;
- читать и слушать, извлекая нужную информацию;
- осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в 3 классе

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
- представления об ЛФК как средстве укрепления здоровья. Представления о правильной осанке; - представления о двигательных	- Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.

Познавательные учебные действия:

- осознавать познавательную задачу;
- читать и слушать, извлекая нужную информацию;
- осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в 4 классе

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
- Значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений. - понимание корригирующих упражнений в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; - умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых. - представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	- Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами. - Упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; - Передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. - Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. - Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность). - Контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно. - Ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки. - Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. - Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять дыхательную гимнастику и элементы самомассажа. - знания об ЛФК как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

	выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; - знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

1) Вводная часть

Техника безопасности на уроке лечебной физкультуры

2) Обучение правильному дыханию

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

3) Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

4) Развитие выносливости к умеренным нагрузкам

Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

5) Упражнения для мышц рук

Ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны

6) Упражнения для мышц ног

Приседания с выносом рук вперед. Поднимание на носках

7) Профилактика плоскостопия

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

8) Игры с мячом

Ловля мяча после хлопка. Ловля мяча после отскока от пола. Подбрасывание мяча на разную высоту. Прокатывание мяча между предметами змейкой.

9) Общеразвивающие упражнения

Упражнения с разноцветными кубиками. Упражнения на скамейке

2 класс

1) Вводная часть

Техника безопасности на уроке лечебной физкультуры

2) Обучение правильному дыханию

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

3) Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима — положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

4) Развитие выносливости к умеренным нагрузкам

Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

5) Упражнения для мышц рук

Ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П.
Круговые вращения прямыми руками в разные стороны

6) Упражнения для мышц ног

Приседания с выносом рук вперед. Поднимание на носках

7) Профилактика плоскостопия

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

8) Игры с мячом

Ловля мяча после хлопка. Ловля мяча после отскока от пола. Подбрасывание мяча на разную высоту. Прокатывание мяча между предметами змейкой.

9) Общеразвивающие упражнения

Упражнения с разноцветными кубиками. Упражнения на скамейке

3 класс

1) Вводная часть

Техника безопасности на уроке лечебной физкультуры

2) Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3) Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой.

5) Развитие выносливости

Ритмическая гимнастика, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

8) Профилактика плоскостопия

Совершенствование ранее изученных упражнений.

9) Развитие координации движений

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.

10) Обучение правильному дыханию

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

4 класс

1) Вводная часть

Техника безопасности на уроке лечебной физкультуры.

2) Обучение правильному дыханию

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

3) Ходьба в разных направлениях

Ходьба друг за другом, в разных направлениях. Ходьба в рассыпную, парами, тройками. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках). Упражнения в ходьбе (на внутренней и наружной стороне стоп).

4) Упражнения для мелкой моторики рук и кистей

Сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно. Сгибание и разгибание пальцев по очереди.

5) Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

Сгибание ног и подтягивание коленей к животу. Круги назад локтями рук, приведенными к плечам. Поднимание головы и отведение плечей назад.

6) Развитие выносливости.

Бег средней интенсивности до 3 минут. Шаги в полуприседе в разных направлениях.

7) Упражнения для мышц рук

Круговые вращения прямыми руками в разные стороны. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8) Упражнения для мышц ног

Приседания с выносом рук вперед. Поднимание на носках.

9) Упражнения для коррекции плоскостопия

Ходьба на носках, на пятках. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

10) Игры с мячом

Ловля мяча после хлопка. Ловля мяча после отскока от пола. Подбрасывание мяча на разную высоту. Прокатывание мяча между предметами змейкой.

11) Подвижные игры

Игры на развитие ловкости. Игры на развитие координации движения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема	Часы	Из них		
			П/Р	Учет знаний	Экскурсии
1	Вводная часть	1	-	-	-
2	Обучение правильному дыханию	2	-	-	-
3	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	9	-	-	-
4	Развитие выносливости	3	-	-	-
5	Упражнения для мышц рук	4	-	-	-
6	Упражнения для мышц ног	3	-	-	-
7	Упражнения для коррекции плоскостопия	4	-	-	-
8	Игры с мячом	4	-	-	-
9	Общеразвивающие упражнения	3	-	-	-
Итого		33	-	-	-

2 класс

№	Тема	Часы	Из них		
			П/Р	Учет знаний	Экскурсии
1	Вводная часть	1	-	-	-
2	Обучение правильному дыханию	2	-	-	-
3	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	9	-	-	-
4	Развитие выносливости	3	-	-	-
5	Упражнения для мышц рук	4	-	-	-
6	Упражнения для мышц ног	3	-	-	-
7	Упражнения для коррекции плоскостопия	4	-	-	-
8	Игры с мячом	4	-	-	-
9	Общеразвивающие упражнения	4	-	-	-
Итого		34	-	-	-

3 класс

№	Тема	Часы	Из них		
			П/Р	Учет знаний	Экскурсии
1	Вводная часть	1	-	-	-
2	Обучение правильному дыханию	3		-	-
3	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	4	-	-	-
4	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	4	-	-	-
5	Упражнения для коррекции плоскостопия	4	-	-	-
6	Развитие координации движений	4	-	-	-
7	Развитие выносливости	3	-	-	-
8	Упражнения для мелкой моторики рук и кистей	4	-	-	-
9	Общеразвивающие упражнения	4	-	-	--
10	Подвижные игры	3	-	-	-
Итого		34	-	-	-

4 класс

№	Тема	Часы	Из них		
			П/Р	Учет знаний	Экскурсии
1	Водная часть	1	-	-	-
2	Обучение правильному дыханию	2	-	-	-
3	Ходьба в разных направлениях	4	-	-	-
4	Упражнения для мелкой моторики рук и кистей	4	-	-	-
5	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	3	-	-	-
6	Развитие выносливости	3	-	-	-
7	Упражнения для мышц рук	4	-	-	-
8	Упражнения для мышц ног	3	-	-	-
9	Упражнения для коррекции плоскостопия	4	-	-	-
10	Игры с мячом	4	-	-	-
11	Подвижные игры	2	-	-	-
Итого		34	-	-	-