

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«КАЗАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от <u>29</u> августа 2025 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Л.П. Ямбулатова</u> Н. П. Ямбулатова	«Утверждаю» Директор: <u>Л.В. Шабдарова</u> «29» августа 2025 г.
---	---	--

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 2 – 5 КЛАССОВ

Разработчики программы:
Капитонова Эльвира Николаевна
Ибраева Марина Арсентьевна
Зайцева Светлана Ивановна
Шабыкова Людмила Аркадьевна

2025 – 2026 учебный год

Структура программы:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура».
3. Описание места программы внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» в учебном плане.
4. Описание ценностных ориентиров содержания программы внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура».
5. Технологии, методы и формы обучения.
 - 5.1. Технологии обучения.
 - 5.2. Методы обучения.
 - 5.3. Формы обучения.
 - 5.4. Приёмы коррекционной направленности.
6. Формирование БУД.
7. Результаты освоения академического компонента и области развития жизненной компетенции.
8. Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» учащимися 2 – 5 классов.
9. Содержание программы внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура».
10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса .
11. Содержание мониторинга динамики развития учащихся.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа программы внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» составлена в соответствии следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

3. ФАООП для детей с нарушением интеллекта.

4. Учебный план ГБОУ Республики Марий Эл «Казанская школа-интернат» на текущий учебный год.

5. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11. 2022 г. №1026

Лечебная физическая культура занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, способствует социальной интеграции их в общество.

Программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается в отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Целью программы является осуществление системного подхода к коррекции физического развития и укреплению здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья средствами лечебной физической культуры.

Программа предлагает решение следующих **задач**:

I. создать оптимальные условия для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности, способной к самореализации, совершенствованию, самопознанию; организовать мониторинг физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие) и других.

II. формировать теоретические знания о здоровом опорно-двигательном аппарате, обучить воспитанников основам лечебной физкультуры; формировать практические навыки, способствующих развитию правильной

осанки у детей.

III. замедлить процесс прогрессирования заболевания и формировать практические навыки, способствующих: развитию правильной осанки; развитию мышечного корсета; увеличению силовой выносливости мышц; формированию правильного дыхания; стабилизации искривления позвоночника и уменьшения дуги сколиоза; укрепить здоровье; приобщить к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура».

Необходимость составления модифицированной программы по ЛФК возникла из-за отсутствия современных пособий, программ и программно-методическое обеспечения. Программа по ЛФК предназначена для обучающихся 2-5 классов.

При проведении занятия используется традиционная схема: вводная часть (разминка), основная (специальные корригирующие упражнения) и заключительная (восстановление). Основными методами, используемыми на занятиях ЛФК по данной программе, являются: объяснение, показ упражнений учителем, индивидуальная работа с учащимися и игровые методы, повышающие интерес к занятиям. Основным средством обучения являются физические упражнения. Систематическое выполнение комплекса корригирует нарушение осанки и укрепляет мышечный корсет. Одновременно с упражнениями формируется навык правильной осанки. Он вырабатывается на базе мышечно – суставного чувства, позволяющего создать нужное положение всех частей тела. Для этого используются тренировки перед зеркалом (зрительный самоконтроль), у стены и взаимоконтроль. Выработка и закрепление правильной осанки широко используются в упражнениях на координацию, в равновесии, а также в играх с правилами, предусматривающими соблюдение правильной осанки. Для реализации поставленных задач используется объяснительно-иллюстративный метод обучения, включающий в себя: объяснение, команду, счет, задание, разбор, методические указания, оценку; разучивание упражнений по частям и в целом, игру и эстафеты; демонстрацию наглядного материала, показ учителя, звуковую сигнализацию. Условия реализации программы: Состояние материально-технической базы школы позволяет проводить занятия по ЛФК. Для проведения учебного процесса школа располагает специально оборудованным залом. Кабинет оборудован спортивным инвентарем: гимнастические палки, гимнастические коврики, малые резиновые мячи, футбольные мячи, обручи, различные тренажеры, игры и нестандартное оборудование.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в школе.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

-упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Разделы программы.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Специальные корригирующие упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

2. Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Упражнения для тренировки зрительного анализатора.

3. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.

Для коррекции нарушений физического развития используются физические упражнения, которые способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил. Корригирующие упражнения предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации. Они оказывают сочетательное воздействие на различные мышечные группы - одновременно укрепляют одни и расслабляют другие. Лечебный эффект физических упражнений достигается при регулярном и длительном их применении и достаточной интенсивности воздействия. Дыхательные упражнения являются ведущим в проведении любой формы лечебной физической культуры. Они способствуют быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы, улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме, повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам, общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма. Пальчиковая гимнастика имеет особое развивающее воздействие и является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие, которое способствует улучшению артикуляционной моторики, повышающей работоспособность коры головного мозга. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Упражнения для тренировки зрительного анализатора улучшают кровообращение и расслабления мышц глаз, способствуют снятию утомления, развитию координации сложных движений глаз, укрепляют мышцы век и глаз. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. Они способствуют развитию внимания, сообразительности, воспитанию дружбы, товариществ. Развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости. С лечебной целью используются малоподвижные, подвижные и спортивные игры. Речь является одним из основных элементов в двигательных-пространственных упражнениях. Речевые игры способствуют развитию координации, общей и мелкой произвольной моторики. Движения становятся плавными, выразительными. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развивается речевой слух.

3. Описание места программы внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ РМЭ «Казанская школа – интернат» рабочая программа рассчитана на 34 ч. в год (1ч. в неделю) в каждом классе.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Технологии, методы и формы обучения

5.1. Технологии обучения:

- коррекционно-развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- групповые технологии и коллективное творческое дело;
- игровые педагогические технологии;
- проектного метода обучения;
- технология модульного обучения.

5.2. Методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные – наблюдение, демонстрация, просмотр;
- практические – выполнение упражнений, работа с карточками, перфокартами, тестами;
- самостоятельная работа;

5.3. Формы обучения: фронтальное и индивидуальное обучение.

5.4. Приемы коррекционной направленности:

- задания по степени нарастающей трудности;
- включение в урок заданий, предполагающих различный доминантный анализатор;
- разнообразные типы структур уроков, обеспечивающих смену видов деятельности учащихся;
- задания, предполагающие самостоятельную обработку информации;
- дозированная поэтапная помощь педагога;
- перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание;
- включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- постановка законченных инструкций;
- включение в урок материалов сегодняшней жизни;
- создание условий для «зарабатывания», а не «получения» оценки;
- проблемные задания, познавательные вопросы;
- игровые приемы, призы, поощрения, развёрнутая словесная оценка деятельности.

6. Формирование базовых учебных действий обучающихся с нарушением интеллекта.

Формирование базовых учебных действий обучающихся с нарушением интеллекта (далее БУД) реализуется, что конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения ФАООП и служит основой разработки программ учебных дисциплин. Формирование и

развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с нарушением интеллекта .

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД состоит в формировании школьника с нарушением интеллекта как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами профильного труда.

Задачами формирования и развития БУД являются:

- формировать мотивационный компонент учебной деятельности;
- способствовать овладению комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развивать умения принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

- определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;
- определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов;

На занятиях Лечебной физкультуры формируются следующие **базовые учебные действия**:

- **личностные учебные действия:**

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;

- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

- **коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;

- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);

- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

• **регулятивные учебные действия:**

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

• **познавательные учебные действия:**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

Обучающийся научится:

1. Знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под руководством учителя.
2. Понимать о значении зарядки, физкультминуток, гимнастики в жизни человека.
3. Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков под руководством учителя.
4. Уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину с помощью учителя;
5. Уметь производить расчет по порядку.
6. Уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами с помощью учителя;
7. Уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках с помощью учителя;
8. Уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
9. Уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий с помощью учителя; бег на скорость.
10. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
11. Уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность с помощью учителя.
12. Играть в подвижные игры под руководством учителя.

Достаточный уровень:

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Самостоятельно объяснять способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и знать о их применении в практической деятельности;
2. Объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.
3. Самостоятельно объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.
4. Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков.
4. Самостоятельно выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину.

5. Уметь производить расчет по порядку.
6. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами.
7. Самостоятельно делать кувырок вперед; стойку на лопатках.
8. Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
9. Самостоятельно сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке.
10. Самостоятельно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
11. Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость.
12. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
13. Самостоятельно метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность.
14. Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
15. Играть в подвижные игры.

7. Результаты освоения академического компонента и области развития жизненной компетенции по Лечебной физической культуре.

Жизненные компетенции. Содержание учебного материала способствует социализации младших школьников. Выбор форм, способов, методов и приёмов работы на уроках физической культуры позволяет сформировать у учащихся следующие умения:

- уметь осуществлять простейшее планирование своей деятельности;
- уметь выполнять правильно комплекс упражнений, технику на занятиях;
- отбирать необходимую информацию в теоретической части;
- выполнять упражнения осмысленно;
- уметь заботиться о своём здоровье, соблюдать нормы поведения в обществе.

Академические компетенции.

Учащиеся должны научиться:

- правильно проявить себя при выполнении упражнений, стараться достичь желаемого результата;
- выделять понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- самостоятельно пользоваться предлагаемой помощью и улучшить при этом качество выполнения;
- уметь понимать объяснение учителя, спортивную терминологию;
- выделять правильное отношение к занятиям.

8. Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» учащимися.

Результаты овладения ФАООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

9. Содержание программы внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура»

Программа состоит из следующих разделов: Специальные корригирующие упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Упражнения для тренировки зрительного анализатора. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения. Для коррекции нарушений физического развития используются физические упражнения, которые способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил. Корригирующие упражнения предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации. Они оказывают сочетательное воздействие на различные мышечные группы - одновременно укрепляют одни и расслабляют другие. Лечебный эффект физических упражнений достигается при регулярном и длительном их применении и достаточной интенсивности воздействия. Дыхательные упражнения являются ведущим в проведении любой формы лечебной физической культуры. Они способствуют быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы, улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме, повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам, общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма. Пальчиковая гимнастика имеет особое развивающее воздействие и является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие, которое способствует улучшению артикуляционной моторики, повышающей работоспособность коры головного мозга, Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Упражнения для тренировки зрительного анализатора улучшают кровообращение и расслабления мышц глаз, способствуют снятию утомления, развитию координации сложных движений глаз, укрепляют мышцы век и глаз. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. Они способствуют развитию внимания, сообразительности, воспитанию дружбы, товариществ. Развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости. С лечебной целью используются малоподвижные, подвижные и спортивные игры. Речь является одним из основных элементов в двигательных-пространственных упражнениях. Речевые игры способствуют развитию координации, общей и мелкой произвольной моторики. Движения становятся плавными, выразительными. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развивается речевой слух.

Прогнозируемый результат

Дети, занимающиеся в группе ЛФК, должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

Структурирование содержания.

2-5 классы

№	Наименование раздела	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	12
3.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	6
4.	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	9
5.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	6
6.	Всего	34

10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

№ п/п	Наименование	Кол-во	Состояние
	<i>Оборудование</i>		
1	Скамейка гимнастическая	2	удовлетворительно
2	Эспандер нагрудный	3	удовлетворительно
3	Медбол (1 кг)	3	удовлетворительно
4	Медбол (1 кг)	6	удовлетворительно
5	Велотренажёр	1	удовлетворительно
6	Беговая дорожка	1	удовлетворительно
7	Батут для прыжков	1	удовлетворительно
8	Тренажёр «Наездник»	1	удовлетворительно
9	Скамья для пресса	2	удовлетворительно
10	Медбол (2 кг)	6	удовлетворительно
11	Детский спортивно – игровой комплекс (ДСКМ – 2С – 8 .ХХ.Г 1)	1	удовлетворительно
12	Медицинский коврик	11	удовлетворительно
13	Медбол (3 кг)	3	удовлетворительно
14	«Топоножка»	1	удовлетворительно
15	Теннисный стол	2	удовлетворительно
16	Мат гимнастический	6	удовлетворительно
17	Тренажёр « Черепаша»	1	удовлетворительно
18	Мешки для метания	15	удовлетворительно
19	Аптечка медицинская	1	удовлетворительно
20	Массажёр для ног	2	удовлетворительно
21	Медбол (5 кг)	1	удовлетворительно
22	Мяч гимнастический	9	удовлетворительно
23	Тренажёр для спины	1	удовлетворительно

11.Содержание мониторинга динамики развития учащихся.

Основы знаний.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика. Элементарные сведения о скорости, темпе, степени мышечных усилий. Элементарные сведения о гимнастических снарядах.

Строевые упражнения.

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения (ритмичное дыхание в ходьбе, беге; изменение темпа дыхания в зависимости от характера движений) и упражнения для формирования правильной осанки (ходьба приставными шагами в различных направлениях, ходьба на носках с грузом на голове; игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением её на протяжении всей игры).

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик».2-3 кувырка вперёд (индивидуально).

Висы и упоры.

Висы на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

Бег.

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки.

С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание».

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещённое движение»,

Игры с элементами ОРУ: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».

Игры зимой: «Вот так карусель», «Снегурочка».

Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с нарушением интеллекта и формы контроля

Оценка достижения обучающимися с нарушением интеллекта предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В классах осуществляется текущий, тематический и итоговый контроль знаний, умений и навыков, обучающихся с фиксированием отметки в журнале.

Текущая проверка проводится в следующих формах:

- устный опрос;

зачетные упражнения

