

# ННОУ «ТРОИЦКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА»



СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Толмачева Н.А.  
«30» декабря 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по адаптированной физической культуре**  
**на 2019 – 2020 учебный год**  
**для ученицы 5 «А» класса с РАС**  
**Юшкиной Эвелины**  
**учителя физической культуры Колягиной И.Н.**

Троицк  
2019 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физкультура» для ученицы 5А класса с РАС Юшкиной Эвелины составлена на основании:

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2сб./Под ред. В.В. Воронковой. – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Сб.1. – 232с.

2. Нормативно-правовой и документальной основой программы коррекционной работы с обучающимися с ОВЗ являются:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013)"Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
- Письмо МО РФ N АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г. О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми – инвалидами.

Программа рассчитана на два учебных года. В 2019-2020 учебном году на реализацию программы отводится 1 час в неделю 34 часа в год. Данная программа составлена на основе Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адаптивной физической культуре А. Н. Асикритова 2013 г. и др. методических пособий по ЛФК.

Программа по «ЛФК» для учащихся с ОВЗ рассчитана на 34 часа в год.

Преимущественной направленностью данной программы является профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания.

Программа по «ЛФК» разработана для детей с ОВЗ. В анамнезе таких детей часто отмечаются задержки в формировании и развитии двигательных функций, нарушения развития статической и динамической координации движений, нарушения равновесия, мелкой моторики, нарушение осанки, деформация стопы, нарушения в развитии грудной клетки, кривошея и др. Занятия ЛФК способствуют стабилизации, коррекции вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждению их возможного прогрессирования.

### **Цель программы:**

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.

### **Задачи программы:**

- формировать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- развивать физические качества (координационные способности, гибкость, силу, точность движений), а так же общую и мелкую моторику;
- развивать способность к пространственной ориентировке;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма;
- способствовать профилактике соматических нарушений;
- способствовать активизации дыхательной системы, ССС, сенсорных функций;
- способствовать формированию правильной осанки;
- корректировать поведение, эмоционально – волевую сферу, средствами физических упражнений;
- корректировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;

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

## **Содержание**

Программа по ЛФК состоит из 8 разделов и рассчитана на два года:

### **Раздел 1. Диагностическое обследование.**

В начале учебного года проводится диагностическое обследование учащихся по медицинским картам, с целью отбора учащихся и формирования групп для занятий ЛФК. С учащимися, сформированными в группы, проводится тестирование на оценку функционального состояния опорно-двигательного аппарата и показателей физического развития.

### **Раздел 2. Основы знаний.**

Данный раздел содержит теоретические сведения, необходимые для занятий ЛФК.

**Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений.**

Данный раздел изучает основные исходные положения тела при выполнении физических упражнений на уроке ЛФК.

**Раздел 4. Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.**

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корректирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.

### **Раздел 5. Профилактика нарушений осанки.**

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корректирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и укрепления мышечного корсета и профилактику нарушений осанки.

### **Раздел 6. Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний.**

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корректирующие упражнения и подвижные игры, направленные на изменение типа дыхания, восстановление и коррекцию дыхания и профилактику простудных заболеваний

### **Раздел 7. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия.**

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корректирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование сводов стопы, их опороспособности, укрепления мышц стопы и профилактику нарушений осанки.

В каждый комплекс включены так же упражнения, направленные на развитие способности к самопроизвольному расслаблению, гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, дыхательная, слуховая, мимическая), кинезиологические упражнения по выбору учителя, массаж по выбору учителя.

### **Раздел 8. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.**

Периодичность занятий ЛФК 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Урок по ЛФК имеет определённую структуру:

- \* вводная часть (организация учащихся к проведению урока);
- \* подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения);
- \* основная часть (направлена на решение поставленных задач);
- \* заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итогов урока).

Занятия по ЛФК проводятся с использованием различного оборудования и инвентаря (массажные мячики, кольца, диски, кочки, активные кольца, ребристые дорожки, гимнастические палки, обручи).

Комплексы физических упражнений составлены в игровой форме, с целью мотивации учащихся к занятиям ЛФК. На уроках используется музыкальное сопровождение.

Программа «ЛФК» составлена с учётом основных **педагогических принципов** работы с детьми, имеющие нарушения в развитии:

1. Принцип диагностирования (с учётом сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний).

2. Принцип дифференциации и индивидуализации (с одной стороны, объединение детей в относительно однородные группы т. е. по возрасту, с другой стороны индивидуальная работа с каждым ребёнком с учётом его индивидуальных особенностей, возможностей и сопутствующих заболеваний).

3. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий (педагогические воздействия направлены на коррекцию сопутствующих заболеваний и активное развитие познавательной деятельности, речи).

4. Принцип учёта возрастных особенностей (ориентирована на «зону ближайшего развития» как на зону потенциальных возможностей).

5. Принцип адекватности педагогических возможностей (постановка коррекционных задач, выбор средств, методов, методических приёмов ЛФК соответствует функциональному состоянию ребёнка и его особенностям).

6. Принцип оптимальности педагогических воздействий (нагрузка не превышает допустимые величины и соответствует оптимальным реакциям организма).

7. Принцип вариативности педагогических воздействий (использование многообразия не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способы регулирования эмоционального состояния, воздействия на речь, подвижные игры с речитативами, мелкую моторику (пальчиковые игры).

### **Оценка достижений.**

Занятия по ЛФК по 5 балльной системе не оцениваются. В конце года проводится сравнительный анализ результатов тестирования учащихся на начало и конец учебного года (оценка функционального состояния мышечного корсета, оценка функционального состояния позвоночника, оценка функционального состояния кардиореспираторной системы, оценка знаний параметров правильной осанки).

## Тематическое планирование

№	Разделы	Количество часов
1	Раздел 1. Диагностическое обследование.	4
2	Раздел 2. Основы знаний.	5
3	Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений.	2
4	Раздел 4. Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки .	23
	Итого	

### Инвентарь и оборудование

1. Коврики для выполнения физических упражнений.
2. Массажные кочки.
3. Массажные мячи.
4. Массажные кольца.
5. Массажная дорожка.
6. Массажные диски.
7. Гимнастические палки.
8. Гимнастические обручи.
9. Гимнастические ленточки.
10. Гимнастические скамейки.
11. Кегли.
12. Резиновые мячи.
13. Свисток

## Календарно-тематическое планирование по лечебной физкультуре 5 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
<b>1 четверть 8 ч</b>				
<b>Раздел 1. Диагностическое обследование.</b>				
1	Оценка функционального состояния мышечного корсета. Оценка силовой выносливости мышц спины. Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса.	1	01.09	01.09
2	Оценка функционального состояния позвоночника. Определение общей активной гибкости позвоночника.	1	08.09	09.09
3	Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы (Проба Штанге)	1	15.09	15.09
4	Оценка знаний положения правильной осанки. Учащийся показывает у стенки положение правильной осанки.	1	22.09	22.09
<b>Раздел 2. Основы знаний.</b>				
5	Правила ортопедического режима в школе и дома.	1	29.09	29.09
6	Преимущество здорового образа жизни.	1	06.10	
7	Самоконтроль при занятии физическими упражнениями.	1	13.10	
8	Типы дыхания. Профилактика простудных заболеваний.	1	20.10	
<b>2 четверть 7 ч</b>				
9	Значение физических упражнений для профилактики плоскостопия.	1	27.10	
<b>Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений:</b>				
10	Повторение исходных положений тела и основных положений и движений при выполнении физических упражнений;	1	10.11	
11	Повторение исходных положений тела и основных положений и движений при выполнении физических упражнений;	1	17.11	
<b>Раздел 4. Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.</b>				
12	Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков	1	24.11	
13	Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:	1	01.11	
14	Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:	1	08.12	
15	Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков.	1	15.12	
16	Развитие координационных способностей.	1	22.12	
<b>3 четверть 9 ч</b>				
17	Развитие координационных способностей.	1	12.01	

18	Развитие координационных способностей.	1	19.01	
19	Дыхательные упражнения.	1	26.01	
20	Дыхательные упражнения.	1	02.02	
21	Дыхательные упражнения.	1	09.02	
22	Общеразвивающие упражнения типа «зарядки».	1	16.02	
23	Общеразвивающие упражнения типа «зарядки».	1	02.03	
24	Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка формирования правильной осанки у стенки.	1	09.03	
25	Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка формирования правильной осанки у стенки.	1	16.03	
	<b>4 четверть 9 ч</b>			
26	Упражнения, направленные на формирование и укрепление мышечного корсета с мячом.	1	23.03	
27	Упражнения, направленные на формирование и укрепление мышечного корсета с мячом.	1	06.04	
28	Упражнения, направленные на расслабление мышц.	1	13.04	
29	Упражнения, направленные на расслабление мышц.	1	20.04	
30	Упражнения, направленные на самовытяжение и растяжение позвоночника.	1	27.04	
31	Упражнения, направленные на самовытяжение и растяжение позвоночника.	1	04.05	
32	Гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.	1	11.05	
33	Гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.	1	18.05	
34	Подвижная игра, направленная на формирование и закрепление навыка правильной осанки «Фокусник».	1	25.05	