



В соответствии с частями 6.5, 6.6 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008), абзацем шестым подпункта «б» пункта 3 статьи 1 Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 и Федеральный закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008) и пунктом 1 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования (далее - ФАООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт).

Одна из важнейших задач нашей страны - охрана здоровья народа. Забота о здоровье детей – важнейшая обязанность всех государственных учебных учреждений. Данная программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребёнка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличивать функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Дети и подростки, юноши и девушки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные и требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объёму и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причём не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Главное отличие занятий по данной программе от занятий на уроках физической культуры – применение совершенно различных методик занятий.

Данная программа предназначена для обучающихся **7 классов** общеобразовательной школы. Программа рассчитана на **34 часа в год**. Программа предусматривает практическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Факультатив «ЛФК» включает в себя различные виды гимнастических упражнений, танцевальные движения, дыхательную гимнастику, комплекс лечебной гимнастики,

что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

**Технология лечебной физической культуры.** Создаётся на основе выбранной учителем программы и модели физического воспитания и составляет процессуальную часть педагогической деятельности учителя. Отражается в технологической карте педагогического процесса, включает планирование и учёт успехов учеников.

**Технология ЛФК, ритмики**- это совокупность средств, методов, форм организации  
Технология обучения: технологии игровой деятельности, развивающего обучения  
Ключевые компетенции: учебно-познавательные, коммуникативные, ценностно-смысловые, общекультурные

### **Планируемые результаты**

#### **Метапредметные:**

Обучающиеся должны знать параметры правильной осанки ( подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

#### **Предметные:**

Обучающиеся должны уметь 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: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, 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», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

#### **Личностные:**

Соблюдение порядка, дисциплины, гигиенические правила на уроке.

Должно быть сформировано трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие

Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению совместных методов обучения и педагогических технологий.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ЛФК» для 7 класса для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости разработана на основе Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением

интеллекта «Азбука здоровья», автор-составитель Г.И.Гербцова. Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Программа рассчитана на 34 занятия в год. С учетом календарного учебного графика на 2024-2025 уч. год количество занятий не изменилось и составило 34 занятия.

Занятия ЛФК в 7 классе проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Цель программы: социализация и интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы:

- Активизация защитных сил организма ребенка.
- Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформации.
- Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.
- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- Развитие общей организованности, их внимания, фантазии, доброжелательности.

Календарно-тематическое планирование			
№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1	Техника безопасности на уроках ЛФК. Корректирующие упражнения. Выполнение на память упражнения «Потягушки» с переходом в позу «внимательного ученика».		
2	Корректирующие упражнения. Положение рук: переплетенные пальцы, ладони вывернуты наружу.		

	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад «Кораблик», «Мостик», «Лук», «Кобра».		
3	Корректирующие упражнения. Положение рук: вперед, вверх, на пояс. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед) «Колечко». Эстафета.		
4	Корректирующие упражнения. Стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь (медвежонок). Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону. Игры-эстафеты с мячами.		
5	Корректирующие упражнения. Стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе (балеринка). Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («Велосипеды»). Соревновательные упражнения.		
6	Корректирующие упражнения. Простейшие сочетания изученных		

	упражнений. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса «Мельница». Танцевальные движения.		
7	Разминка всех групп мышц без предметов под музыку по примеру учителя. Упражнения для развития стоп. Упражнения для профилактики плоскостопия «Лошадка».		
8	Дыхательные упражнения: простейшие приемы дыхания по системе Бутейко. Упражнения на равновесие «Петушок» по примеру и с помощью учителя. Упражнения на шведской стенке. Игровые задания с висом на шведской стенке.		
9	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад «Лук», «Кобра». Разучивание нового танца. Танец с использованием движений, изученных в течение занятия. Коллективный танец под весёлую мелодию.		

10	<p>Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед) «Колечко», «Улитка». Разучивание нового танца. Повторение старого. Танец с использованием движений, изученных в течение занятия.</p>		
11	<p>Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону «Месяц», «Маятник». Разучивание новых танцевальных движений.</p>		
12	<p>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног «Елочка». Разучивание нового танца. Повторение старого. Танец с использованием движений, изученных в течение занятия. Танец-флешмоб по примеру учителя.</p>		
13	<p>Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса «Мельница», «Мельница». Разучивание нового танца. Повторение старого. Танец с использованием движений, изученных в течение занятия.</p>		

	Танец-флешмоб по примеру учителя.		
14	Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове с различным положением рук за направляющим под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Упражнения для развития стоп.		
15	Разминка всех групп мышц без предметов под музыку по примеру учителя. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад «Кораблик», «Мостик». Танцевальные упражнения.		
16	Дыхательные упражнения: простейшие приемы дыхания по системе Бутейко. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед). Игра-соревнование с гантелями.		
17	Упражнения для развития стоп. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону		

	«Месяц». Эстафета «Передай мячик ногами».		
18	Упражнения для профилактики плоскостопия «Лошадка». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног «Паучок». Эстафеты с мячами.		
19	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса «Мельница». Разминка всех групп мышц без предметов под музыку по примеру учителя. Игровые упражнения с мячами.		
20	Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове с различным положением рук за направляющим под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад. Соревновательные задания.		
21	Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед) «Колечко», «Горка», «Улитка». Упражнения на		

	<p>равновесие «Петушок» по примеру и с помощью учителя. Игра «Колечко».</p>		
22	<p>Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону «Месяц». Коррекционно-развивающие подвижные игры. Игровые задания.</p>		
23	<p>Упражнения для развития стоп. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног «Паучок», «Елочка», «Велосипед». Игра «Кто быстрее»</p>		
24	<p>Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса «Мельница». Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней перекладине, лицом к снаряду. Игровые задания с висом на перекладине.</p>		
25	<p>Упражнения на равновесие «Петушок» по примеру и с помощью учителя. Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове с</p>		

	различным положением рук за направляющим под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала.		
26	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад «Кораблик», «Мостик», «Лук». Коррекционно-развивающие подвижные игры под музыку.		
27	Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону «Месяц», «Орешек», «Стрекоза», «Маятник». Танец с использованием движений, изученных в течение занятия. Танец по примеру учителя.		
28	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног «Паучок», «Елочка». Танец с использованием движений, изученных в течение занятия. Танец по примеру учителя.		
29	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Танец с		

	использованием движений, изученных в течение занятия. Танец по примеру учителя «Полечка».		
30	Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове с различным положением рук за направляющим под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Танец с использованием движений, изученных в течение занятия. Танец по примеру учителя «Полечка».		
31	Упражнения на равновесие «Петушок» по примеру и с помощью учителя. Танец с использованием движений, изученных в течение занятия. Танец под подвижную мелодию.		
32	Дыхательные упражнения: простейшие приемы дыхания по системе Бутейко. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад. Игры по желанию детей.		

33	Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове (за направляющим). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса «Пчелка». Релаксационные упражнения.		
34	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Коррекционно-развивающие подвижные игры. Танцевальные упражнения.		

### Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья ( для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

### Список литературы

Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002.

*Халемский Г. А.* Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки.-2-е изд., испр. и доп. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. *Потанова Н. А., Кротова Л. М., Гатиатулин Р. Р.* Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006 – 216с.: ил.- (Коррекционная школа).

Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М. : Дрофа, 2006. – 76 с.





























































































