



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА
ул. Кашенкин Луг, д. 7, г. Москва, 127427, тел.: +7 (495) 619-21-88
ул. Архитектора Власова д.19, стр.2, г. Москва, 117335; тел: +7 (499) 128-98-83

ОДОБРЕНО:

Педагогическим советом ФРЦ

Протокол № 3-ПС от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель педагогического совета ФРЦ,

директор ФРЦ

_____ А.В. Хаустов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Лечебная физическая культура»
для 1-4 классов
(Вариант программы 8.2.)

Срок реализации: 5 лет

Период реализации: 2020 – 2025 уч. г.

Составитель программы: учитель Теплова В.А.

Москва, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Лечебная физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, в соответствии с Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (АООП НОО) ФРЦ МГППУ, учебным планом АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.2.) и календарным учебным графиком ШДО ФРЦ, программой «Лечебная физкультура» Креминская М.М. – СПб. :Владос Северо-Запад, 2013.

Цель изучения учебного предмета является формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, укрепление здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

Задачи с учетом специфики учебного предмета.

Оздоровительные задачи:

-
- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
- Выработка правильной осанки, походки.
- Профилактика заболеваний.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
- Профилактика плоскостопия.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

-
- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.

- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Общая характеристика учебного предмета

Занятия ЛФК должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. На занятиях ЛФК развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

ЛФК — это вид деятельности, который доступен и детям, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ЛФК включают в себя элементы лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ЛФК способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения. Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, координацию.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Лечебная физкультура» изучается в рамках обязательной части учебного плана АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.2.) в объеме:

- Для первого дополнительного класса (33 часа в год)
- для 1 класса – 1 час в неделю (33 часа в год),
- для 2 класса – 1 час в неделю (34 часа в год),
- для 3 класса – 1 час в неделю (34 часа в год),
- для 4 класса – 1 час в неделю (34 часа в год).

Форма проведения занятий по программе: очная, возможно с применением электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты изучения курса (в зависимости от варианта АООП НОО):

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях, а также дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых упражнений, использование их в игровой деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений;
- Представление ЛФК как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх;

- Бережное обращение оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Основное содержание учебного предмета

Основы знаний.

- Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
- Техника безопасности и правила выполнения упражнений на тренажерах.
- Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей
- Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.
- Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья.
- Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
- Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
- Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления
- О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
- Значение физической культуры в жизни человека
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены
- О причинах травматизма на занятиях ЛФК

Строевые упражнения

- Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторону, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
- Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
- Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднятие мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д)
- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

Упражнения для укрепления осанки

- лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
- Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

- Упражнения пальчиковой гимнастики.
- Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

- Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры

- Игры с фитнес-мячом, мячом

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Класс	Сформированные умения
1 доп класс	учащиеся должны знать и иметь представления: - о способах изменения направления и скорости передвижения; - о режиме дня и личной гигиене; - о правилах поведения в тренажёрном зале; - о правилах подготовки мест для самостоятельного проведения лечебно-оздоровительных занятий. Уметь: - выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; - выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки; - выполнять упражнения по профилактике плоскостопия; - выполнять комплексы дыхательных упражнений; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.
1 класс	учащиеся должны знать и иметь представления: - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

	<ul style="list-style-type: none"> - о способах изменения направления и скорости передвижения; - о режиме дня и личной гигиене; - о правилах составления комплексов утренней зарядки; - о правилах поведения в тренажёрном зале; - о правилах подготовки мест для самостоятельного проведения лечебно-оздоровительных занятий. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; - выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп; - выполнять упражнения по профилактике плоскостопия; - выполнять комплексы дыхательных упражнений; - выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения; <li style="text-align: center;">- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.
2 класс	<p>учащиеся должны знать и иметь представления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о физических качествах; - о правилах использования закалывающих процедур; - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки на тренажёрах; - выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств; - выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища.
3 класс	<p>учащиеся должны знать и иметь представления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных. <p>Уметь:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей); - выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья); - составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья).
<p>4 класс</p>	<p>В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся должны знать и иметь представления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли и значении занятий физическими упражнениями; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - об оказании первой доврачебной помощи при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья); - определять величину нагрузки в соответствии с режимами её выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1 дополнительный класс		
I	Основы знаний	3
II	Корректирующие упражнения.	3
III	Упражнения для развития мелкой и крупной моторики.	7
IV	Упражнения для формирования правильной осанки.	6
V	Упражнения для профилактики плоскостопия	7
VI	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	7
Всего часов		33
1 класс		
I	Основы знаний	4
II	Корректирующие упражнения.	3
III	Упражнения для развития мелкой и крупной моторики.	6
IV	Упражнения для формирования правильной осанки.	7
V	Упражнения для профилактики плоскостопия	7
VI	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	7
Всего часов		34
2 класс		
I	Основы знаний	4
II	Корректирующие упражнения.	4
III	Упражнения для развития мелкой и крупной моторики.	7
IV	Упражнения для формирования правильной осанки.	6
V	Упражнения для профилактики плоскостопия	7

VI	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	6
Всего часов		34
3 класс		
I	Основы знаний	4
II	Корректирующие упражнения.	4
III	Упражнения для развития мелкой и крупной моторики.	6
IV	Упражнения для формирования правильной осанки.	7
V	Упражнения для профилактики плоскостопия	6
VI	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	7
Всего часов		34
4 класс		
I	Основы знаний	4
II	Корректирующие упражнения.	4
III	Упражнения для развития мелкой и крупной моторики.	7
IV	Упражнения для формирования правильной осанки.	7
V	Упражнения для профилактики плоскостопия	6
VI	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	6
Всего часов:		34

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Для реализации данной программы специалистами ФРЦ используются:

Методические пособия для педагога	
1.	Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
2.	Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
3.	Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4.	Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
Технические средства обучения	
1.	Магнитофон.
2.	Колонка.
Дополнительные средства	
1.	Спортивный инвентарь.
2.	Плакаты методические.