



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 «30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель педагогического совета ФРЦ,  
директор ФРЦ  
 А.В. Хаустов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Лечебная физическая культура»  
для 1 класса  
(АООП НОО 8.1)**

Срок реализации: 1 год.  
Составитель программы: Теплова В.А.

Москва, 2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Лечебная физическая культура» для 1 класса 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 8.1.) 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, целеустремлённости, 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 физическая культура» изучается в рамках физической культуры обязательной части учебного плана АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.1.) в объеме для 1 класса 1 час в неделю - 33 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, поднимание 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
<b>1 класс</b>	<p>учащиеся должны знать и иметь представления:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;</li><li>- о способах изменения направления и скорости передвижения;</li><li>- о режиме дня и личной гигиене;</li><li>- о правилах составления комплексов утренней зарядки;</li><li>- о правилах поведения в тренажёрном зале;</li><li>- о правилах подготовки мест для самостоятельного проведения лечебно-оздоровительных занятий.</li></ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультурминуток;</li><li>- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;</li> <li>- выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;</li> <li>- выполнять комплексы дыхательных упражнений;</li> <li>- выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения;</li> <li>- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.</li> </ul>
--	--

### Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
<b>1 класс</b>		
I	Основы знаний	4
II	Общеразвивающие упражнения.	3
III	Упражнения для развития мелкой и крупной моторики.	5
IV	Упражнения для формирования правильной осанки.	7
V	Упражнения для профилактики плоскостопия	7
VI	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	7
<b>Всего часов</b>		<b>33</b>

## Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Для реализации данной программы специалистами ФРЦ используются:

<b>Методические пособия для педагога</b>	
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.
<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Магнитофон.
2.	Колонка.
<b>Дополнительные средства</b>	
1.	Спортивный инвентарь.
2.	Плакаты методические.