

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Тимашево м.р. Кинель-Черкасский Самарской области



**Адаптированная образовательная программа
по предмету «Лечебная физическая культура»
1 час в неделю (всего 34 часа)
(обучение на дому, вариант 9.1)
2023-2024 учебный год**

Класс: 4

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

 Козлова И.Е.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ПШк»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023 г.

Председатель ПШк: 

**СОСТАВИТЕЛЬ
учитель Ильина Н.А.**

Тимашево 2023г

Пояснительная записка

Адаптированная общеобразовательная программа «Лечебная физическая культура» обучающихся 4 класса составлена на основе примерной программы «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VII вида: 1 – 4 классы.» Сборник 1. под редакцией В.В. Воронковой, М., ВЛАДОС 2010, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в специальных коррекционных учреждениях VII — VIII вида; Адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Тимашево; Индивидуального учебного плана образования обучающегося.

Планируемые результаты усвоение учебного материала

Знать:

- травмы во время занятий и их предупреждение;
- что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения;
- правила поведения в спортивном, тренажерном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название снарядов и гимнастических элементов, тренажерных приспособлений, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- содержание лечебных физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- правила ортопедического режима;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и воздействии направленности на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность).

Уметь:

- корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- выполнять правила ортопедического режима;
- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты) удерживать статические позы;
- выполнять упражнения для развития координации движений;
- комплекс для профилактики плоскостопия;
- правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой;
- играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр), мини-волейбол.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Содержание учебного предмета:

Упражнения, являющиеся основой занятий:

- I. Укрепление мышц спины, брюшного пресса, путём прогиба назад;
- II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд;
- III. Упражнения для укрепления позвоночника путём поворота туловища и наклона его в сторону;
- IV. Упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой;
- V. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног;
- VI. Упражнения по профилактике плоскостопия, укрепление и развитие мышц стопы;
- VII. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- VIII. Упражнения на равновесие.

Упражнения сопряженного характера

Игровые упражнения и игры

Мимические упражнения

Упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Игры (творческие, подвижные, спортивные)

1. Дыхательные упражнения. Комплексы I – V по примеру учителя.

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые 9 – 12 упражнений из разделов I, II, III, IV, VI на различные группы мышц по словесному обозначению учителя.

Правильное сочетание дыхания с движением. Выполнение по примеру ведущего, выбранного учителем.

3. Упражнения по профилактике плоскостопия: любое из упражнений раздела V, выполняемое по примеру ведущего, выбранного учителем. Количество повторений упражнения 5 – 6 раз (I – IV четверти).

4. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела VII, выполненное по примеру ведущего, выбранного учителем. Количество повторений 3 – 4 раза на каждой ноге. (I – IV четверти).

5. Упражнения на тренажерах. Выполнение любых упражнений в зависимости от индивидуальных возможностей, под контролем учителя (I – IV четверти).

6. ОРУ с медицинскими мячами для всех групп мышц (шея, плечи, пояс, ноги, руки) по примеру ведущего, выбранного учителем (I – IV четверти).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы:

№ п/п	Тема Программный материал	Количество часов на изучение нового материала	Количество часов на закреп- ление и совершенствование
1.	Дыхательная гимнастика	4	5
2.	Упражнения для формирования правильной осанки		1
3.	Упражнения для профилактики плоскостопия		1
4.	Упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	3	5
5.	Упражнения на тренажерах и тренажерных приспособлениях	3	9
6.	Подвижные и малоподвижные игры		3
Итого		10	24

Bcero	34
--------------	-----------

Календарно-тематическое планирование 4 кл

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Наименование раздела, подраздела. Тема урока	Характеристика основной деятельности	Оборудование
1	1		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Комплексы I-V по примеру учителя (по Стрельниковой)	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
2	1		Упражнения для укрепления мышц спины	Комплексы I-V по примеру учителя (по Стрельниковой)	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
3	1		Упражнения ОФП	Комплексы I-V по примеру учителя (по Стрельниковой)	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
4	1		Элементы дыхательной гимнастики.	Комплексы I-V по примеру учителя (по Стрельниковой) Укрепление мышц спины путём складывания (наклон вперёд) Упражнения для укрепления позвоночника путём поворота туловища и наклона его в сторону.	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
5	1		Профилактика нарушения осанки	Укрепление мышц спины путём складывания (наклон вперёд) Упражнения для укрепления позвоночника путём поворота туловища и наклона его в сторону.	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
6	1		Упражнения с гимнастическими палками	Скоростно-силовая подготовка, упражнения общей выносливости	Оборудование тренажерного зала
7	1		Упражнения с обручами	Комплексы I-V по примеру учителя (по Стрельниковой)	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
8	1		Упражнения с короткими скакалками	Мини - волейбол	Мини – в/б мячи
9	1		Упражнения с тренажерными дисками		Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
10	1		Упражнения для развития координации движений	Любое из упражнений раздела VII, выполненное по примеру ведущего, выбранного учителем. Количество повторений 3-4 раза на каждой ноге. (I-IV четверти).	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
11	1		Упражнения для развития равновесия	Любое из упражнений раздела VII, выполненное по примеру ведущего, выбранного учителем. Количество повторений 3-4 раза на каждой ноге. (I-IV четверти).	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски

12	1		Пальчиковая гимнастика	Комплексы I-V по примеру учителя (по Стрельниковой) Укрепление мышц спины путём складывания (наклон вперёд)	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
13	1		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Упражнения для укрепления позвоночника путём поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
14	1		Упражнения для укрепления мышечного корсета	Упражнения для укрепления позвоночника путём поворота туловища и наклона его в сторону.	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
15	1		Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов	Упражнения для укрепления позвоночника путём поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
16	1		Час подвижной игры	Мини - волейбол	Мини – в/б мячи
17	1		Упражнения для формирования правильной осанки.	- ходьба с мягкими предметами на голове с разнообразным движением рук, сохранение осанки при движении галопом упражнения из раздела I-VI выполняемые за ведущим	Оборудование тренажерного зала
18	1		Упражнения с медицинскими болами для всех групп мышц.	Комплекс упражнений с медицинскими болами, П/И	Гимнастические коврики, медицинские болы, обручи
19	1		Дыхательная гимнастика. 1 – 3 комплекс раздела.	Комплексы I-3 по примеру учителя (по Стрельниковой)	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
20	1		Дыхательная гимнастика. 4 – 6 комплекс раздела.	Комплексы 4 - 6 по примеру учителя (по Стрельниковой) Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
21	1		Упражнения для укрепления голеностопа.	- упражнение на тренажёрах - упражнения из раздела V выполняются за ведущим по словесному обозначению учителя, сложность высшая	Оборудование тренажерного зала
22	1		Упражнения для развития равновесия	Любое из упражнений раздела VII, выполненное по примеру ведущего, выбранного учителем. Количество повторений 3-4 раза на каждой ноге. (I-IV четверти).	Напольное бревно, гимнастический канат, массажные мячи
23	1		Упражнения на тренажёрных приспособлениях	Медленный бег до 5 мин, велотренажеры – 5 мин, упражнения на гимнастических дисках	Беговые дорожки, велотренажеры, массажные мячи
24	1		Упражнения на фитболах	Медленный бег до 5 мин, велотренажеры – 5 мин, упражнения на фитболах	Беговые дорожки, велотренажеры, массажные мячи
25	1		Упражнения на степ платформах, 1-4 комплексы.	Комплекс упражнений на степ платформах. П/и	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски

26	1		Упражнения на гимнастических ковриках	Упражнения для укрепления позвоночника путём поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.	Гимнастические коврики, палки, обручи, диски
27	1		Упражнения на тренажерных приспособлениях.	Медленный бег до 5 мин, велотренажеры – 5 мин, упражнения на гимнастических дисках	Беговые дорожки, велотренажеры, массажные мячи
28	1		Упражнения на гимнастических дисках	Медленный бег до 5 мин, велотренажеры – 5 мин, упражнения на гимнастических дисках	Беговые дорожки, велотренажеры, массажные мячи
29	1		Упражнения на гимнастических, массажных роллах.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	Массажные роллы, гимнастические коврики
30	1		Комплекс упражнений с гимнастическими палками на гимнастических ковриках.	Комплексы упражнений I – V, на фитболах, п/и	Гимнастические палки, коврики, фитболы
31	1		Упражнения на гимнастических ковриках	Комплексы упражнений I – V, на фитболах, п/и	Фитболы, гимнастические коврики, гонтели
32	1		Комплекс упражнений 1 – 5 на степ платформах.	Комплекс упражнений на степ платформах, медленный бег 5 мин, упражнения игрового стрейчинга	Гимнастические коврики, степ платформы
33	1		Игровой стрейчинг	Комплекс упражнений на степ платформах, медленный бег 5 мин, упражнения игрового стрейчинга	Гимнастические коврики, степ платформы
34	1		Час спортивной игры	Мини- волейбол	Мини – в/б мячи