


<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p style="text-align: center;">Научно-методическим советом протокол от 25.08.2021 № 1</p>	<p style="text-align: right;">Утверждаю»</p> <p style="text-align: center;">Директор МАОУ «КУТ - Универс»</p> <p style="text-align: center;">И. Юстус</p> <p style="text-align: center;">Приказ от 04.09.2021 № 237</p> 
---	--

**АДАПТИВНАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
обучающихся с ОВЗ ДЦП.
(вариант 6.2)**

2021-2022 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка с.3

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА (6.2.) с 5

Планируемые результаты освоения учебного предмета с.6

Формы организации образовательного процесса с.7

Принципы работы с детьми с ДЦП С.8

2. Общая характеристика

Содержание учебного предмета с.7

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 13

3. Содержание Учебно-методического комплекса по предмету с.17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» варианта 6.2 для обучающихся 1- 4 класса с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) разработана с учетом рекомендаций ПМПК составленных по итогам психолого-медико-педагогической диагностики обучающихся с ОВЗ (группы НОДА). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО) разработана рабочая программа учебного курса «Физическая культура». Рабочая программа разработана на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение. «Физическая культура» с учётом:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Приказ Минобрнауки РФ от 6.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., рег. № 15785).
- 3.Приказ Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 4 февраля 2011 г., рег. № 19707).
4. Приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 12 декабря 2011 г., рег. № 22540).
5. Приказ Минобрнауки РФ от 18.12.2012г № 1060 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 11 февраля 2013 г., рег. № 26993).
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2014г № 1643 «О внесении изменений в приказ Минобр науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 6 февраля 2015 г., рег. № 35916).
7. Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016г. № 40936).
8. Приказ Минобрнауки Р.Ф от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован МинюстомР.Ф 03.02.2015г №35847).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Характеристика особенностей (отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Коррекционные задачи:

- применять способы познавательной деятельности, позволяющих учащемуся с НОДА усваивать общеобразовательные предметы;
- осуществлять индивидуально ориентированное сопровождение детей с НОДА с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей и ресурсов детей (в соответствии с рекомендациями ПМПК и индивидуальной программой реабилитации (ИПР)).

Данная рабочая программа варианта 6.2 адресована обучающимся с ОВЗ группы НОДА (нарушения опорно-двигательного аппарата). К категории детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата относятся дети с детскими церебральными параличами, с последствиями полиомиелита, с прогрессирующими нервно-психическими заболеваниями (миопатия, рассеянный склероз и др.), с врожденным или приобретенным недоразвитием или деформацией опорно-двигательного аппарата и с некоторыми другими заболеваниями.

Основную массу детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральными параличами (ДЦП). Поражение двигательных систем головного мозга, таких детей, проявляются в недостатке или отсутствии контроля со стороны центральной нервной системы за функционированием мышц. Они с трудом улавливают сходства и различия, причинно-следственные связи между предметами и явлениями окружающего мира.

Расстройства эмоционально-волевой сферы у одних детей могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других — наоборот, в виде заторможенности, вялости. Мыслительные процессы (анализ

синтез, сравнение, классификация, обобщение) характеризуются крайней медлительностью. Это обусловлено отсутствием практики и личного опыта в активном познании окружающего мира и общении. Так, например, отставание в развитии речи для ДЦП связано с ограничением объема знаний и представлений об окружающем, недостаточностью предметно-практической деятельности и социальных контактов.

Ребенок с ДЦП с трудом и на короткое время сосредоточивается на предлагаемом объекте или действии, часто отвлекается. Нарушения пространственной ориентации проявляется в замедленном освоении понятий, обозначающих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить геометрические фигуры, складывать из частей целое. Недостаточность зрительно-моторной координации приводит к тому, что ребенок не в состоянии следить глазами за своими движениями, нет единства поля зрения и поля действия, что негативно сказывается на формировании образа восприятия, препятствует развитию предметной деятельности, пространственных представлений, наглядно-действенного мышления, конструирования, а в дальнейшем тормозит усвоение учебных навыков, развитие познавательной деятельности в целом.

Данная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ОВЗ (группы НОДА) в процессе ее усвоения. Поэтому проводится адаптация программы (упрощение подачи и смыслового содержания материала, предложение четких алгоритмов для работы, уменьшение объема выполняемой учеником работы, чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике, упражнения располагаются в порядке от сложного к простому с учетом утомления детей) с соблюдением всех требований ООП НОО школы.

Реализация программы предполагает применение на уроках коррекционно-развивающих, информационно-коммуникативных, объяснительно-иллюстративных и игровых педагогических технологий, которые способствуют развитию элементарных мыслительных операций (сравнение, обобщение, анализ), восполнению пробелов в знаниях у школьников с ОВЗ.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА (6.2.)

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- коррекция произносительной стороны речи;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.

Основными направлениями в коррекционной работе являются:

- удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с НОДА;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной

компетенции;

- совершенствование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;

- обеспечение ребенку успеха, в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом.

Данная программа предполагает виды дифференцированной помощи обучающимся с ОВЗ:

- использование наглядных, дидактических материалов;

- переконструирование содержания учебного материала с ориентацией на зону ближайшего развития ученика;

- опора на жизненный опыт ребёнка;

- использование опорных схем-алгоритмов.

- увеличение времени на выполнение заданий;

- организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- уважительного отношения к лфк, как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекция и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Принципы работы с детьми с ДЦП:

1. Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Педагогам необходимо создавать ситуации, при которых ребенок может проявить активность - потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса, мотивации возможно при

правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств.

Дети с ДЦП, как и все дети, любят играть. В игре, особенно коллективной, они часто выполняют движения, действия, которые в другой ситуации не выполняют. Лечебные игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно-пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно.

2. Согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

3. Непрерывность процесса. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в школе и дома.

4. Необходимость поощрения. Ребята с ДЦП, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на уроке сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.

5. Социальная направленность занятий. Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять кружку, поднести ко рту, переложить игрушки), а не над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).

6. Необходимость активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые)

7. Сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

8. Воспитательная работа.

Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Урок по физическому воспитанию в школах является одним из основных предметов. При этом решаются образовательные, воспитательные и коррекционные задачи.

Программа по физическому воспитанию для детей с ДЦП имеет свои особенности.

В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения для:

- коррекции позотонических реакций;
- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- опороспособности;
- формирования равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движений.

Гимнастика и легкая атлетика не выделяются в отдельные разделы, а используются доступные виды занятий. В каждый урок включаются общеразвивающие,

корректирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам. Используется индивидуальный подход к детям с учетом их психического развития. Работа учителя физкультуры осуществляется в тесном контакте с врачом.

Требования к урокам физкультуры:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- упражнения должны соответствовать возможностям учеников;
- должен быть индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учебе и труде. Из подвижных игр в программу включены наиболее распространенные игры, проводить которые необходимо по упрощенным правилам.

Оценка успеваемости осуществляется в форме текущего учета. Нормативов нет, при оценке успехов учащихся учитываются двигательные возможности и характер дефекта.

Выделяют упражнения начального этапа физической подготовки, развивающего и тренирующего.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Программа курса имеет практическую направленность. Данный курс рассчитан на детей - 6-10 летнего возраста. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях. Методика ЛФК при ДЦП базируется на следующих принципах: регулярность, систематичность и непрерывность занятий, индивидуальный подход, учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития ребенка. Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным.

Содержание программного материала занятий состоит из следующих разделов:

- развитие мелкой моторики рук – 11 часов;
- формирование правильной осанки – 12 часов;
- профилактика плоскостопия – 11 часов;
- дыхательная гимнастика – 12 часов;
- упражнения для глаз – 13 часов;
- развитие координации и вестибулярного аппарата – 22 часа;

- упражнения на расслабление – 8 часов;
- упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции – 10 часов;

Разделы и темы учебного материала чередуются в течении года.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъем обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взявшись руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

- I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
- II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.
- III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. - лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
 2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
 3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
 4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
 5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
 6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
 7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
- И.п. – сидя.
8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
 9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
 10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития координации движения и вестибулярного аппарата

1. Принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Поворот с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

4. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения хатха-йоги

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло - качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха - йоги. Выполняя упражнения Хатха - йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

Упражнения на расслабление

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Для снятия гипертонуса мышц рекомендуется использовать упражнения на мяче или на большом цилиндре:

1. И.П. - лежа на животе и боку, на спине. Покачивание ребенка. Также можно в этом положении проводить ему классический массаж.
2. И.П. - лежа на животе. Ребенок должен поднять и опустить руки, затем отвести их в стороны, попытаться расслабить и с силой опустить.

Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции:

1. Задуть свечу
2. Произносить звуки А, У, О, МУ, при этом широко растянув губы.
3. Высовывать и втягивать язык.
4. Дуть на клочок бумаги (можно ваты). При этом сначала сделать глубокий вдох, растягивая губы, а затем протяжно выдохнуть воздух. Повторить 2-3 раза.
5. Приоткрыть рот и двигать челюстями вправо и влево, при этом произносить звуки А, У.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала.	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1
2	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3	Упражнения для плоскостопия.	1
4	Упражнения на равновесие.	1
5	Правила личной гигиены. Упражнения для глаз	1
6	Упражнения для мелкой моторики рук	1
7	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
8	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1

9	Упражнения для плоскостопия.	1
10	Упражнения для формирования правильной осанки	1
11	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
12	Комплекс упражнений с большими мячами	1
13	Упражнения для мелкой моторики рук	1
14	Упражнения на координацию движения и равновесия. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.	1
15	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
16	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук	1
17	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета) по разметкам. Дыхательная гимнастика.	1
18	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
19	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира	1
20	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические	1
21	Упражнения для мелкой моторики рук	1
22	Упражнения для плоскостопия.	1
23	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	1
24	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1
26	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
27	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	1
28	Упражнения для растягивания мышц	1
29	Упражнения для увеличения объема движения в суставах	1
30	Упражнения для глаз	1
31	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
32	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
33	Упражнения для мелкой моторики рук	1

34	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1
35	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
36	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1
37	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1
38	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
39	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
40	Упражнения для глаз	1
41	Упражнения с утяжелителями	1
42	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
43	Упражнения для мелкой моторики рук	1
44	Упражнения для формирования правильной осанки	1
45	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
46	Упражнения для мелкой моторики рук	1
47	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
48	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
49	Упражнения для глаз	1
50	Упражнения с утяжелителями	1
51	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
52	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах. Дыхательная гимнастика.	1
53	Упражнения для формирования правильной осанки	1
54	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
55	Упражнения для мелкой моторики рук	1
56	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
57	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
58	Упражнения для глаз	1
59	Упражнения с утяжелителями	1
60	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1

61	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	1
62	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах.	1
63	Упражнения для формирования правильной осанки	1
64	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
65	Упражнения для мелкой моторики рук	1
66	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
67	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
68	Упражнения для глаз	1
69	Упражнения с утяжелителями. Дыхательная гимнастика.	1
70	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
71	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах. Дыхательная гимнастика.	1
72	Упражнения для формирования правильной осанки	1
73	Комплекс упражнений для плоскостопия	1
74	Упражнения для мелкой моторики рук	1
75	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
76	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
77	Упражнения для глаз	1
78	Упражнения с утяжелителями	1
79	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
80	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1
81	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах	1
82	Упражнения для формирования правильной осанки	1
83	Комплекс упражнений для плоскостопия	1
84	Упражнения для мелкой моторики рук	1
85	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
86	Упражнения на координацию движения и равновесия. Дыхательная гимнастика.	1

87	Упражнения для глаз	1
88	Упражнения с утяжелителями. Дыхательная гимнастика.	1
89	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции	1
90	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах.	1
91	Упражнения для формирования правильной осанки	1
92	Комплекс упражнений для плоскостопия.	1
93	Упражнения для мелкой моторики рук	1
94	Упражнения для вестибулярного аппарата	1
95	Упражнения на координацию движения и равновесия	1
96	Упражнения для глаз	1
97	Упражнения с утяжелителями.	1
98	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
99	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	1
100	Упражнения для глаз	1
101	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1
102	Упражнения для мелкой моторики рук	1

1. Содержание учебно-методического комплекса по предмету

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 64с.

2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012. - 190с.

3. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012. - 190с.

4. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2014. - 143с.