



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга  
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение*  
*школа №17 Невского района Санкт-Петербурга*  
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1  
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60  
ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

---

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 77-ш от «01» сентября 2023  
Директор ГБОУ школа № 17  
Невского района Санкт-Петербурга  
С.В. Сандеева

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **внеурочной деятельности**

**Направление:** «Спортивно-оздоровительная деятельность»

**Коррекционно-развивающая область:** «ЛФК»

**Вид программы:** Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

5а класс

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Составила: Юшкина Ольга Александровна

Санкт-Петербург  
2023г

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «ЛФК» для обучающихся 5 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в «Коррекционно-развивающей» области Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (принята решением Педагогического совета - протокол №... от \_\_\_\_\_ года, с учетом мнения родителей - протокол № ... от \_\_\_\_\_ года. Утверждена директором ГБОУ № 17 Невского района СПб – приказ № ... от \_\_\_\_\_ года.) (далее – АООП УО). Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

**Цель курса:** Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни. Освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение,

развитие и совершенствование организма.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач по курсу**, направленных на:

- всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

**Общая характеристика курса** (с учетом специфики реализации плана внеурочной деятельности): на занятиях лечебной физической культурой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами коррекционной деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Направление внеурочной деятельности	Название курса внеурочной деятельности	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительная деятельность	«ЛФК»	34	1

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

## **2. Планируемые для каждого класса обучения личностные результаты освоения учебного курса и предметные результаты.**

Освоение рабочей программы обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные

установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области программы «ЛФК» включают:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные** результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты характеризуют опыт

обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программы «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умения творчески их применять, при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В ФАООП УО (1 вариант) определены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

**Учащиеся должны знать и уметь:**

- гигиенические требования к занятиям ЛФК;
- правила техники безопасности на занятии ЛФК;
- название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются на занятии ЛФК;
- комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
- выполнять задания по показу словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий;
- сохранять систематически навык правильной осанки;
- сохранять навык рационального дыхания при выполнении упражнений.
- самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя и с учётом состояния здоровья.

**Достаточный уровень** освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

**Учащиеся должны знать и уметь:**

- гигиенические требования к занятиям ЛФК;
- правила техники безопасности на занятии ЛФК;
- название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются на занятии ЛФК;
- практический материал пройденный на занятии ЛФК;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий;
- комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- выполнять задания по показу словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий;

- самостоятельно проводить разминку;
- самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя и с учётом состояния здоровья;
- сохранять систематически навык правильной осанки, правильной ходьбы, рационального дыхания при выполнении упражнений.

Оценка предметных результатов.

Учащимся оценка по курсу ЛФК не выставляется. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности. Уровень физического развития и двигательные возможности. Такая оценка даётся в словесной форме и должна носить преимущественно характер поощрения или похвалы и нести положительные стимулы к дальнейшей работе ученика. Важно, чтобы все замечания и указания были аргументированы на языке, доступном пониманию обучающегося.

В курсе «ЛФК» применяются функциональные тесты для определения уровня оздоровления. Функциональные тесты являются, по существу, разновидностью физических, но при их проведении регистрируется ряд физиологических параметров, таких, как ЧСС, легочная вентиляция, потребление кислорода, ударный объем сердца, кардиограмма, артериальное давление. Их основными достоинствами является возможность оценки состояния не только исполнительных систем (нервно-мышечного аппарата), но и обеспечивающих мышечную деятельность (ССС, дыхательной, вестибулярной и т.д), а также возможность получать информативные характеристики состояния человека, не прибегая к использованию максимальных нагрузок.

Физические нагрузки приводят к изменениям основных показателей функции ССС и дыхательной систем. Знание закономерностей этих изменений необходимо для суждения о функциональном состоянии организма.

### **1. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.**

Данный тест характеризует выносливость дыхательной системы к дефициту кислорода. Гипоксемическая проба Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха.

**Нормативы уровня развития дыхательной системы ( В.В Понаморёв, С.В Лыков, 2007г).**

Возраст , лет	Мальчики	Девочки
6	30	26
7	36	30

8	40	36
9	44	40
10	50	50
11	51	44
12	60	48
13	61	50
14	64	54
15	68	60
16	71	64

Методика проведения: Проба Штанге (на вдохе) проводится в положении сидя. После 5-ти минут отдыха сидя, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, пальцами зажимают ноздри, ладонь свободной руки размещается на диафрагме, чтобы исключить произвольные дыхательные движения. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

### **3.Содержание учебного курса для каждого класса обучения.**

Обязательный минимум содержания рабочей программы устанавливается в соответствии с ФАООП и ФГОС У/О

Рабочая программа курса состоит из разделов, содержание которых направлено на развитие и укрепление отдельных органов и систем (упражнения для укрепления мышечного корсета, упражнения на формирование навыка правильной осанки, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия); из разделов, содержание которых направлено на создание положительного эмоционального фона и расслабление занимающихся (подвижные игры, упражнения на расслабление), также из разделов, которые оказывают комплексное воздействие на весь организм в целом (фитбол гимнастика и упражнения на ТИСА).

№	Раздел рабочей программы	Описание основных видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
<b>I.</b>	Основы знаний	Общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.	Сведения даются во время урока.
<b>II.</b>	Развитие координации и	Специально подобранные физические упражнения , направленные на формирование	<b>4</b>

	ловкости движений.	точности и согласованности движений, на развитие координации и ловкости движений.	
<b>III.</b>	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки	В данном разделе большое внимание уделяется развитию навыков пространственно-временной дифференцировки (ориентировка), использованию вербальных и невербальных средств общения.	<b>4</b>
<b>IV.</b>	Коррекция и развитие внимания	Рекомендуются подвижные игры , игры с элементами спортивных игр и различные эстафеты на коррекцию и развития внимания.	<b>4</b>
<b>V.</b>	Развитие навыков расслабления мышц	В данном разделе включены специально подобранные физические упражнения, с целью развития и приобретения навыка в расслаблении мышц.	<b>4</b>
<b>VI.</b>	Коррекция и развитие мелкой моторики	Специально подобранные физические упражнения направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	<b>4</b>
<b>VII.</b>	Коррекция и развитие правильного дыхания	Специально подобранные физические упражнения , которые помогут учащимся научиться правильно дышать и умению согласовывать дыхание с выполнением физических упражнений (физической нагрузки).	<b>4</b>
<b>VIII.</b>	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки	В раздел программы вошла коррекция осанки, которая вначале изучается ,а затем на каждом уроке , повторяя, закрепляется.	<b>4</b>
<b>IX.</b>	Профилактика и коррекция плоскостопия	В разделе программы : профилактика и коррекция плоскостопия , включены специально подобранные физические	<b>4</b>



		упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	
<b>Х.</b>	Общая физическая подготовка.	Физические упражнения (коррекционно-развивающие игры ,эстафеты, разновидности ходьбы и бега, прыжков ,упражнения с предметами, с отягощением, упражнения на гимнастических снарядах, спортивном оборудовании, тренажёрах). Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении.	<b>2</b>
	Всего часов:		<b>34</b>

Последовательность и сроки прохождения программного материала, объём часов по разделам программы определяются учителем и могут варьироваться в зависимости от степени физических нарушений.

Теоретические сведения (основы знаний) даются во время занятий. Распределение часов программы по разделам носит условный характер. Часы, отведенные на тот или иной раздел программы, могут быть изменены в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от индивидуальных физических и психических особенностей занимающихся.

\* - Выбор подвижной игры зависит от количества детей, места проведения занятия и психофизического состояния занимающихся.

#### **4. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.**

Материально-технические средства:

- мягкие модули различных форм; гимнастические мячи разного диаметра; гимнастические палки; фито мячи; тренажерно-информационная система «ТИСА»; мешочки с песком, кубики;
- гимнастические скамейки; музыкальное сопровождение; маты; гимнастическая стенка; сенсорные дорожки, коврики; игровые дорожки ; набивные мячи.

### 5. Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов деятельности.

№	Название раздела	Дата план	Дата коррекции	Тема занятия	Содержание видов деятельности
1	Развитие координации и ловкости движений. Основы знаний			Упражнения на коррекцию, развитие координации и ловкости движений (равновесия).	Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК. Упражнения на коррекцию, развитие координации и ловкости движений (равновесия). Тестирование функционального состояния занимающихся.
2	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки			Упражнения на ориентировку в пространстве	Упражнения на коррекцию, развитие координации и ловкости движений (равновесия). Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения.
3	Коррекция и развитие внимания			Подвижные игры на внимание.	Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения. Подвижные игры на внимание.
4	Развитие навыков расслабления мышц			Гимнастика для глаз. Упражнения на гибкость и расслабление мышц.	Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости. Подвижные игры на внимание.
5	Коррекция и развитие мелкой моторики			Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости. Подвижные игры на внимание. Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.

6	Коррекция и развитие правильного дыхания			Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук. Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.
7	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки			Воспитание навыка правильной осанки.	Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук. Воспитание навыка правильной осанки.
8	Профилактика и коррекция плоскостопия			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Воспитание навыка правильной осанки. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.
9	Общая физическая подготовка.			Упражнения на гимнастических снарядах, тренажёрах. Упражнения с предметом.	Упражнения на гимнастических снарядах, тренажёрах. Упражнения предметом (гимнастическая палка).
10	Развитие координации и ловкости движений. Основы знаний			Упражнения на точность.	Упражнения на гимнастических снарядах, тренажёрах. Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Упражнения на точность и согласованность движений, на развитие координации и ловкости движений.
11	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки			Упражнения на ориентировку в пространстве	Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения. Упражнения на точность и согласованность движений, на развитие координации и ловкости движений.
12	Коррекция и развитие внимания			Игры с элементами спортивных игр на внимание	Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения. Игры с элементами спортивных игр на внимание

13	Развитие навыков расслабления мышц			Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости.	Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости. Игры с элементами спортивных и игр на внимание
14	Коррекция и развитие мелкой моторики Основы знаний			Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости. Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.
15	Коррекция и развитие правильного дыхания			Дыхательная гимнастика.	Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук. Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.
16	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки			Воспитание навыка правильной осанки.	Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Упражнения, направленные на воспитание навыка правильной осанки.
17	Профилактика и коррекция плоскостопия			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Упражнения, направленные на воспитание навыка правильной осанки. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.
18	Общая физическая подготовка.			Упражнения на гимнастических снарядах, тренажёрах. Упражнения с предметом.	Упражнения на гимнастических снарядах (фитбол-мячах), тренажёрах. Упражнения с предметом (скакалка). Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

19	Развитие координации и ловкости движений. Основы знаний			Упражнения на коррекцию, развитие координации и ловкости движений (равновесия).	Упражнения на гимнастических снарядах (фитбол - мячах), тренажёрах. Упражнения с предметом (скакалка). Упражнения на коррекцию, развитие координации и ловкости движений (равновесия) на гимнастической скамейке, низком гимнастическом бревне.
20	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки			Упражнения на ориентировку в пространстве.	Упражнения на коррекцию, развитие координации и ловкости движений (равновесия) на гимнастической скамейке, низком гимнастическом бревне. Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств. Упражнения направленные на развитие пространственно- временной дифференцировки
21	Коррекция и развитие внимания			Эстафеты на коррекцию и развития внимания.	Эстафеты на коррекцию и развития внимания. Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств
22	Развитие навыков расслабления мышц			Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости.	Эстафеты на коррекцию и развития внимания. Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости.
23	Коррекция и развитие мелкой моторики			Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости. Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.

24	Коррекция и развитие правильного дыхания Основы знаний			Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук. Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.
25	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки			Воспитание навыка правильной осанки.	Упражнения на воспитание навыка правильной осанки. Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.
26	Профилактика и коррекция плоскостопия			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Упражнения на воспитание навыка правильной осанки.
27	Развитие координации и ловкости движений.			Упражнения на точность и согласованность движений, на развитие координации и ловкости движений.	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Упражнения на точность и согласованность движений, на развитие координации и ловкости движений.
28	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки			Упражнения на ориентировку в пространстве.	Упражнения на точность и согласованность движений, на развитие координации и ловкости движений. Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения.
29	Коррекция и развитие внимания			Эстафеты на коррекцию и развития внимания.	Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения. Эстафеты на коррекцию и развития внимания.
30	Развитие навыков расслабления мышц. Основы знаний.			Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости.	Эстафеты на коррекцию и развития внимания. Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости.

31	Коррекция и развитие мелкой моторики			Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук. Гимнастика для глаз. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развития гибкости.
32	Коррекция и развитие правильного дыхания			Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук. Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.
33	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки			Воспитание навыка правильной осанки.	В Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Воспитание навыка правильной осанки.
34	Профилактика и коррекция плоскостопия.			Тестирование функционального состояния занимающихся. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Воспитание навыка правильной осанки. Тестирование функционального состояния занимающихся. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

\* - Выбор подвижной игры зависит от количества детей, места проведения занятия и психофизического состояния занимающихся











