

**ГКОУ «Нелидовская школа–интернат».**

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов  Руководитель МО: _____ О.П. Диринова Протокол № 1 от «22» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАННО  Заместитель директора по УР:  _____ А.Г. Никитина  «26» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ  Директор: _____ ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»  _____ Н.Н. Козырь  Приказ № 25 От «28» августа 2025 г.
---	---	---

## **Адаптированная рабочая программа**

начального общего образования

обучающихся с нарушением интеллекта

**1 - 4 классы (вариант 1)**

коррекционного курса

## **«Лечебная физическая культура»**

(коррекционно-развивающая область)

**на 2025-2026 учебный год**

(срок реализации программы)

Составитель: учитель физической  
культуры  
Антонова Татьяна Александровна

г. Нелидово

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
3. Содержание обучения.
4. Тематическое планирование.
5. Материально – техническое обеспечение.

### **1. Пояснительная записка**

1. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с нарушением интеллекта.

2. В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа – интернат».

Общая цель программы по лечебной физкультуре:

- поддержание оптимального уровня здоровья детей с учетом возрастных и физических особенностей связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата;

- овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности доступными способами и умениями;

- улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие).

Программа содействует осуществлению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития, двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме. Основное внимание уделяется развитию разносторонних способностей: точности воспроизведения и согласования движений в пространственных, временных и силовых параметрах. Кроме того, вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости и формируется стереотип правильной осанки.

**Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:**

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

4. Содействовать воспитанию положительных нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

## **Обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету**

Программа по ЛФК составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 7-10 лет, рассчитана на любой уровень физического развития, двигательной подготовленности ребенка.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

### **2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.**

К концу 2 класса учащиеся должны знать:

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»).

Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

К концу 3 класса учащиеся должны уметь:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек») и общего характера; ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с мячами, без предметов.

Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка »); упражнения для развития силы ( «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост»); выполнять упражнения для развития координации движений; подвижные игры).

Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать; играть в подвижные игры. Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения.

Соблюдать правила безопасности на уроке, осуществлять подготовку рабочего места.

К концу 4 класса учащиеся должны знать:

Показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания. Значение здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, массажа; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Учащиеся должны уметь:

Периодически контролировать правильность осанки (у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с

предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; длительное время удерживать статические позы («Мост», «Березка», и др.).

Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Пятнашки елочкой» и др. В положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц, играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в мишень», «Мяч в кругу», и др.); играть в волейбол сидя на полу воздушным мячом или другую игру по выбору.

### **3.Содержание обучения.**

Вид упражнения

#### **1.Основные знания.**

Правила поведения и безопасности: правила гигиены; название упражнений, игр, инвентаря; правила игр; влияние упражнений на состояние здоровья; знание навыков правильной осанки, ходьбы; напряжение и расслабление мышц.

#### **2. Освоение строевых упражнений**

Формирование навыка правильной осанки. Основная стойка, исходные положения, стоя у гимнастической стенки, зеркала, лежа па животе и спине.

Построение в колонну по одному, в шеренгу и круг, размыкание на вытянутые руки. Поворот направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Размыкание и смыкание приставным шагом. Передвижение по одному с сохранением правильной осанки.

#### **3.Освоние навыков ходьбы.**

Ходьба обычная, на носках, в полуприседе, сохраняя правильную осанку.

Ходьба с различными положениями рук, под счет учителя, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

#### **4. Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.**

Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

#### **5.Освоение навыков лазания**

Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейках

6. Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча (использование мячей разного размера и веса). Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге, сохраняя правильную осанку.

Ловля и передача в движении, броски в цель (кольцо, обруч).

7. Развитие координационных способностей.

Сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, сохраняя правильную осанку.

Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке, упор, стоя на коленях, сидя, сохраняя правильную осанку. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками.

Подвижные игры:

«Точный расчет», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Одиннадцать», «Тише едешь - дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по именам», «День и ночь», «Съедобное и несъедобное» и так далее, сохраняя правильную осанку.

8. Комплексное и разностороннее развитие двигательных умений и навыков.

Сочетание движений ногами с одноименными и разноименными движениями руками, сохраняя и проверяя правильную осанку. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности. Комплексы для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Дыхательные упражнения.

Тренировка зрительного анализатора.

9. Самостоятельные занятия по развитию двигательных способностей.

Выполнение различных исходных положений, сохраняя правильную осанку.

Выполнение освоенных упражнений с предметами и без предметов, на равновесие. Упражнения в бросках, ловля и передача мяча.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому на занятиях ЛФК осуществляется связь обучения по предмету с практикой: происходит коррекция и развитие познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитание трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Физические упражнения являются действенным средством лечения, предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, сколиозов, что способствует дальнейшей социальной адаптации детей с ОВЗ.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Рабочая программа по ЛФК в 2-4 классе, в соответствии с учебным планом рассчитана на 34 часа в год, в неделю 1 час.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК.

Содержание учебного предмета лечебная физическая культура:

2 класс

**Содержание по теме**

**Кол-во часов: 8ч I четверть**

I. Медицинский контроль. 1ч

II Упражнения для формирования правильной осанки. 4ч

III Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 3ч

**II четверть- 8ч**

IV. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища. 8ч

**III четверть- 11ч**

V Упражнения для коррекции плоскостопия. 4ч

VI Упражнения на дыхание, расслабление, самомассаж. 3ч

VII Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами. 4ч

**IV четверть -7ч**

VIII Лазанье 4ч

IX Равновесие-3ч

3 класс

**Содержание по теме**

**Кол-во часов: 8ч I четверть**

I. Медицинский контроль. 1ч

II Упражнения для формирования правильной осанки. 4ч

III Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 3ч

**II четверть- 8ч**

IV. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища. 8ч

**III четверть- 11ч**

V Упражнения для коррекции плоскостопия. 4ч

VI Упражнения на дыхание, расслабление, самомассаж. 3ч

VII Общеразвивающие и корригирующие с мячами. 4ч

**IV четверть -7ч**

VIII Лазанье 4ч

IX Равновесие-3ч

4 класс

**Содержание по теме**

**I четверть-8ч**

I Проведение контрольных мероприятий, медицинский контроль. 1ч

II Упражнения для формирования правильной осанки. 4ч

III Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 3ч

## **II четверть-8ч**

IV Упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища. 8ч

## **III четверть-11ч**

V Упражнения для коррекции плоскостопия. 4ч

VI Упражнения на дыхание, расслабление, самомассаж. 3ч

VII Общеразвивающие и корригирующие с мячами. 4ч

## **IV четверть- 7ч**

VIII Лазанье. 4ч

IX Равновесие. 4ч

# **4.Тематическое планирование часов по предмету лечебная физическая культура 2 класс**

## **I четверть 8**

### ***Медицинский контроль. 1***

Проведение контрольных мероприятий, медицинских. 1

### ***Упражнения для формирования правильной осанки. 4***

Основные положения и движения рук, ног и т.д. Игра: «Два сигнала». 1

Ходьба с предметом на голове. Игра: «Китайские пятнашки». 1

Упражнения у гимнастической стенки. Игра: «Мяч соседу». 1

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. Игра «Пятнашки елочкой». 1

### ***Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 3***

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Игра: «Запрещенное движение».1

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.1

Повороты направо, налево без контроля зрения. Игра: «Шишки, желуди, орехи».1

## **II четверть 8**

### ***Упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища. 8***

Упражнения для шейного отдела позвоночника. Игра: «Гонка мячей по кругу».1

Упражнения для грудного отдела позвоночника. Игра: «Вот так карусель!». 1

Упражнения для поясничного отдела позвоночника. Игра: «Мяч — среднему».1

Упражнения, сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».1

Упражнения, лежа на животе. Игра: «Удочка». 1

Упражнения, лежа на боку. Игра: «Прыгающие воробушки».1

Упражнения для мышц спины. Игра: «Пятнашки маршем». 2

## **III четверть 11**

### ***Упражнения для коррекции плоскостопия. 4***

Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. Игра: «Снегурочка». 1

Ходьба на носках, на пятках. Игра: «Вот так позы».1

Катание ногами мячей. Игра: «Кто быстрее».1

Катание ногами карандашей. Игра: «Метко в цель».1

### ***Упражнения на дыхание, расслабление, самомассаж.3***

Упражнения на дыхание, расслабление. Игра: «Самые сильные». 1

Самомассаж рук, головы, ног. Игра: «Запрещенное движение». 1

Массаж пальцев, кистей рук. Игра: «Морские фигуры». 1

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами. 4***

Броски мячей в пол с отскоком заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. 1

Броски набивных мячей в парах. Эстафеты с мячами. 1

Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра: «Зоркий глаз». 1

Ведение мяча на месте, в движении. Игра: «Мяч — соседу». 1

#### **IV четверть 7**

##### ***Лазанье 4***

Пролезание сквозь гимнастические обручи. Игра: «Замри». 1

Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Делай так, делай эдак». 1

Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. 1

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. Игра: «Два сигнала». 1

##### ***Равновесие 3***

Стойка на одной ноге, другая вперед, назад. Игра: «Змейка на четвереньках». 1

Стойка на одной ноге с различными положениями рук. Игра: «Запрещенное движение». 1

Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Игра: «Кто быстрее соберет». 1

### **Тематическое планирование часов по предмету лечебная физическая культура 3класс**

#### **I четверть 8**

##### ***Медицинский контроль. 1***

Проведение контрольных мероприятий, медицинских. 1

##### ***Упражнения для формирования правильной осанки. 4***

Основные положения и движения рук, ног и т.д. Игра: «Два сигнала». 1

Ходьба с предметом на голове. Игра: «Китайские пятнашки». 1

Упражнения у гимнастической стенки. Игра: «Мяч соседу». 1

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. Игра «Пятнашки елочкой». 1

##### ***Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 3***

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Игра: «Запрещенное движение». 1

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. 1

Повороты направо, налево без контроля зрения. Игра: «Шишки, желуди, орехи». 1

#### **II четверть 8**

##### ***Упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища. 8***

Упражнения для шейного отдела позвоночника. Игра: «Гонка мячей по кругу». 1

Упражнения для грудного отдела позвоночника. Игра: «Вот так карусель!». 1

Упражнения для поясничного отдела позвоночника. Игра: «Мяч — среднему». 1

Упражнения, сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет». 1

Упражнения, лежа на животе. Игра: «Удочка». 1

Упражнения, лежа на боку. Игра: «Прыгающие воробушки». 1

Упражнения для мышц спины. Игра: «Пятнашки маршем». 2

#### **III четверть 11**

##### ***Упражнения для коррекции плоскостопия. 4***

Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. Игра: «Снегурочка». 1

Ходьба на носках, на пятках. Игра: «Вот так позы». 1

Катание ногами мячей. Игра: «Кто быстрее». 1



Катание ногами карандашей. Игра: «Метко в цель». 1

### ***Упражнения на дыхание, расслабление, самомассаж. 3***

Упражнения на дыхание, расслабление. Игра: «Самые сильные». 1

Самомассаж рук, головы, ног. Игра: «Запрещенное движение». 1

Массаж пальцев, кистей рук. Игра: «Морские фигуры». 1

### ***Общеразвивающие и корригирующие с мячами. 4***

Броски мячей в пол с отскоком заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. 1

Броски набивных мячей в парах. Эстафеты с мячами. 1

Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра: «Зоркий глаз». 1

Ведение мяча на месте, в движении. Игра: «Мяч — соседу». 1

## **IV четверть 7**

### ***Лазанье 4***

Пролезание сквозь гимнастические обручи. Игра: «Замри». 1

Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Делай так, делай эдак». 1

Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. 1

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. Игра: «Два сигнала». 1

### ***Равновесие 3***

Стойка на одной ноге, другая вперед, назад. Игра: «Змейка на четвереньках». 1

Стойка на одной ноге с различными положениями рук. Игра: «Запрещенное движение». 1

Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Игра: «Кто быстрее соберет». 1

## **Тематическое планирование часов по предмету лечебная физическая культура**

### **4класс**

## **I четверть 8**

### ***Медицинский контроль 1***

Проведение контрольных, медицинских мероприятий. 1

### ***Упражнения для формирования правильной осанки. 4***

Основные положения и движения рук, ног и т.д. Игра: «Два сигнала». 1

Ходьба с предметом на голове. Игра «Китайские пятнашки». 1

Упражнения у гимнастической стенки. Игра: «Мяч соседу». 1

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. Игра: «Пятнашки елочкой». 1

### ***Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 3***

Ходьба, бег по начерченным на полу ориентирам. 1

Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. 1

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). 1

## **II четверть 8**

Упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища. 8

Упражнения для шейного отдела позвоночника. Игра: «Гонка мячей по кругу». 1

Упражнения для грудного отдела позвоночника. Игра: «Вот так карусель!». 1

Упражнения для поясничного отдела позвоночника. Игра: «Мяч — среднему». 1

Упражнения, сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет». 1

Упражнения, лежа на животе. Игра: «Запрещенное движение». 1

Упражнения, лежа на боку. Игра: «Прыгающие воробушки». 1

Упражнения для мышц спины. Игра: «Пятнашки маршем». 2

### **III четверть 11**

#### ***Упражнения для коррекции плоскостопия. 4***

Упражнения для коррекции плоскостопия. Игра: «Два Мороза» .1

Ходьба на носках, на пятках. Игра: «Вот так позы». 1

Катание ногами мячей. Игра: «Снежком по мячу». 1

Катание ногами карандашей. Игра: «Метко в цель». 1

#### ***Упражнения на дыхание, расслабление, самомассаж.3***

Упражнения на дыхание, расслабление. Игра: «Светофор». 1

Самомассаж рук, головы, ног. Игра: «Запрещенное движение». 1

Массаж пальцев, кистей рук. Игра: «Морские фигуры». 1

#### ***Общеразвивающие и корригирующие с мячами. 4***

Броски мячей в пол, с отскоком на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. 1

Броски набивных мячей в парах. Эстафеты с мячами.1

Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра: «Зоркий глаз» . 1

Ведение мяча на месте, в движении. Игра: «Мяч — соседу».1

### **IV четверть 7**

#### ***Лазанье 4***

Пролезание сквозь гимнастические обручи Игра: «Замри». 1

Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Делай так, делай эдак». 1

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. 1

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону. Игра: «Два сигнала». 1

#### ***Равновесие 4***

Стойка на одной ноге, другая в сторону. Игра: «Змейка на четвереньках». 1

Стойка на одной ноге, другая в перед, назад. Игра: «Змейка на четвереньках». 1

Равновесие «ласточка» .Игра «Запрещенное движение». 1

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. 1

## **5.Материально-техническое обеспечение**

### Спортивное оборудование:

гимнастические маты

гимнастические стенки

гимнастические скамейки

скалодром

спортивный уголок

сенсорно-динамическая комната «Дом Совы»

### Спортивный инвентарь

малые и большие резиновые мячи

скакалки, гимнастические палки

гимнастические обручи

набивные мячи, мячи

фитболы

эспандеры, тренажеры.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240720

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен с 19.10.2025 по 19.10.2026