

ГБОУ РК «С(К)ШИ № 2» с. Усть-Кулом

Рекомендована

методическим объединением

учителей протокол №1 от 31.08.15г.

Руководитель МО И. Е. Есева И.И.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Опар Опарина Е.Н.

Утверждаю

Директор школы-интерната

Елькин А.Н.



Рабочая учебная программа

по учебному предмету

«ЛФК»

(1-4 классы)

I ступень

Срок реализации: 4 года

Составлена на основе учебной программы «Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивной физической культуры»

Программа составлена учителем Гуляевой Н.В.

Пояснительная записка

Данная учебная программа по учебному предмету составлена на основе учебного пособия «Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивной физической культуры» автор Веневцев СИ., М.- Советский спорт 2004 г.

Урок ЛФК отличается от общеобразовательного урока физкультуры тем, что он несет коррекционную направленность на компенсацию вторичных отклонений с учетом состояния первичного дефекта.

Основная цель - обеспечить восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей учащихся.

Срок реализации программы - 4 года.

Количество часов, отведенное на изучение программного материала, определяется учителями самостоятельно, исходя из числа часов. Предусматриваются резервные часы (2 часа), которые используются для корректировки программы в текущем учебном году.

Содержание национального-регионального компонента входит в содержание всех тем, отдельными темами не выделяется.

Количество часов, отведенное на изучение материала:

класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Итоговое количество в год	Количество контрольных работ
1	1	31+2 (резерв)	33	0
2	1	32+2 (резерв)	34	0
3	1	32+2 (резерв)	34	0
4	1	32+2 (резерв)	34	0

Для работы по данной программе учебники не используются.

По предмету ЛФК контроль знаний и умений не проводится.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Виды контроля
1,2,3,4	Коррекционно-оздоровительные игры	4	
5,6,7	Пальчиковая гимнастика	3	
8,9,10	Гимнастика для глаз	3	
11,12,13	Профилактика плоскостопия	3	
14,15,16,17	Упражнения на коррекцию осанки	4	
18,19	Игры и упражнения для моторики рук	2	
20,21	Упражнения на тренажёрах	2	
22,23	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	
24	Игры и игровые упражнения на внимание	1	
25,26	Дыхательная гимнастика	2	
27,28	Упражнения на расслабление мышц	2	
29,30,31,32	Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения	4	
33,34	Резерв	2	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Виды контроля
1,2,3	Коррекционно-оздоровительные игры	3	
4,5	Профилактика плоскостопия	2	
6,7	Упражнения на коррекцию осанки	2	
8,9,10	Гимнастика для глаз	3	
11,12	Пальчиковая гимнастика	2	
13,14,15	Игры и упражнения для моторики рук	3	
16,17	Дыхательная гимнастика	2	
18,19	Упражнения для расслабления мышц	2	
20,21	Упражнения на тренажёрах	2	
22,23,24	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	3	
25,26	Игры и игровые упражнения на коррекцию дефектов осанки	2	
27,28	Игры и игровые упражнения на коррекцию плоскостопия	2	
29,30	Игры и игровые упражнения на коррекцию нарушений зрения	2	
31,32	Игры и игровые упражнения для мелкой моторики пальцев рук	2	
33,34	Резерв	2	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**3 класс**

№урока	Наименование тем	Кол-во часов	Виды контроля
1,2,3	Коррекционно-оздоровительные игры	3	
4,5	Профилактика плоскостопия	2	
6	Профилактика нарушений осанки	1	
7	Упражнения на коррекцию осанки	1	
8,9,10	Пальчиковая гимнастика	3	
11,12,13	Гимнастика для глаз	3	
14,15	Дыхательная гимнастика	2	
16,17	Игры и игровые упражнения для моторики рук	2	
18,19	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	2	
20-21	Игры и игровые упражнения на развитие равновесия	2	
22	Упражнения на расслабление мышц	1	
23-24	Упражнения на снарядах	2	
25-26	Упражнения для развития и укрепления мышечносвязочного аппарата	2	
27-28	Дыхательная гимнастика по В.Стрельниковой на свежем воздухе	2	
29-30	Солнечные и воздушные ванны	2	
31	Закаливающие процедуры	1	
32	Игры и игровые упражнения для моторики рук	1	
33-34	Резерв	2	

КААЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**4 класс**

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Виды контроля
1,2	Коррекционно-оздоровительные игры	2	
3	Коррекционно-профилактические игры	1	
4	Коррекционно-профилактические игры на коррекцию дефектов осанки	1	
5	Коррекционнопрофилактические игры на коррекцию плоскостопия	1	
6	Коррекционнопрофилактические игры на коррекцию нарушений зрения	1	
7	Упражнения для мелкой моторики рук	1	
8	Пальчиковая гимнастика	1	
9	Упражнения с мячами, игровые упражнения для моторики рук	1	
10	Упражнения с малыми мячами	1	
11	Упражнения с мячами массажерами	1	
12	Игры с мячами на ориентировку в пространстве	1	
13	Профилактика плоскостопия	1	
14,15	Дыхательная гимнастика	2	
16Д7	Упражнения на снарядах	2	
18Д9	Упражнения на расслабление мышц	2	
20,21	Упражнения для развития и укрепления мышечносвязочного аппарата	2	
22,23	Упражнения на развитие равновесия, координации движений	2	
24,25	Упражнения на формирование правильной осанки	2	
26,27	Гимнастика для глаз	2	
28,29	Упражнения для укрепления сводов стопы	2	
30	Дыхательная гимнастика по В. Стрельниковой	1	
31,32	Солнечные, воздушные ванны. Закаливающие процедуры	2	
33,34	Резерв	2	