

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Согласовано  
зам. дир. по УВР  
Протокол № 1 от 24.08.2023г.

Утверждено  
директором школы  
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности  
для учащихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1)**

**Лечебная физическая культура  
9 класс**

Разработчик программы  
Учитель Русанов Юрий Львович  
Педстаж 16 лет

## Содержание учебного курса

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования.

Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии школьников и учащихся, имеющих отклонения в здоровье.

Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.

Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила проведения подвижных игр.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Физические упражнения:

- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнений дыхательной гимнастики.

Упражнения на открытом воздухе: ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.

Подвижные игры и игры малой подвижности: «Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».

Упражнения для развития мелкой моторики рук;

упражнения для формирования правильной осанки;

комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;

комплекс упражнений дыхательной гимнастики;

упражнения для развития координации;

упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;

специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп;

специальные упражнения для глаз;

упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Дата
1.	Упражнения для коррекции правильной осанки.	
2.	Упражнения для коррекции правильной осанки.	
3.	Упражнения для коррекции правильной осанки.	
4.	Прыжки на скакалке. Игра « Часы пробили ровно...».	
5.	Бег с преодолением различных препятствий.	
6.	Ходьба с предметом на голове.	
7.	Исходные положения для формирования правильной осанки.	
8.	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.	
9.	Игра «У медведя во бору».	
10.	Упражнения для мышц туловища.	
11.	Упражнения с гимнастическими палками.	
12.	Упражнения в «вытяжении».	
13.	Упражнения для развития точности движения.	
14.	Построение в шеренгу с изменением места построения.	
15.	Движение в колонне с изменением направления.	
16.	Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.	
17.	Изменение направления зрения.	
18.	Повороты к ориентирам без контроля зрения.	
19.	Упражнения для мышц живота.	
20.	Подъем туловища с помощью партнера.	
21.	Висы на перекладине.	
22.	Лазание по гимнастической стенке.	
23.	Поднимание ног в «уголок».	
24.	Упражнения, стоя у стены.	
25.	Игра «Займи свое место»	
26.	Упражнения, лежа на спине, животе.	
27.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	
28.	Упражнения для ног.	
29.	Игра «Кто быстрее снимет обувь?».	

30.	Упражнения на расслабление. Игра «Замри».	
31.	Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе.	
32.	Упражнения с обручами.	
33.	Игра «мы веселые ребята».	
34.	Броски мяча из одной руки в другую.	