

**Аннотация на АООП**  
**учебного курса ЛФК основного общего образования**  
**( 5 - 9 классы ФГОС)**  
**при 1 занятии в неделю**  
**на 2020 – 2021 учебный год**

Адаптированная рабочая программа по ЛФК составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы/ под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическая культура» – СПб: Просвещение, 2009. Рабочая программа учебного предмета физическая культура составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- адаптированная основная программа МКОУ «Ключиковская СОШ», приказ № 244 от 01.09.2020 г. года;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы. Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2013 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы. Под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание. - М.: Просвещение, 2011 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, под редакцией В.В. Воронковой; 8-е издание М.: Просвещение, 2013 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание М.: Просвещение, 2011 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 г. №1015;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год;
- Устав Муниципального казенного образовательного учреждения «Ключиковская средняя общеобразовательная школа», утверждённый Приказом Заведующего аппаратом управления Муниципального отдела управления образованием МО Красноуфимский округ № 483 от 19 сентября 2017 г.

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и их родителей, появилась необходимость в дополнительных занятиях лечебной физической культурой. В связи с этим в школе была создана программа по ЛФК.

**Цель программы:**

Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются:

- поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей;
- овладение знаниями в области ЛФК;
- осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

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

- Формировать у детей устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, асимметрии плеч, лопаток, сколиозов и плоскостопия.

Требования к уровню подготовки ребенка к концу 9 года обучения:

**Знания:** Назначение и строение позвоночника. Значение правильного питания и здорового образа жизни для здорового человека. Иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки. Знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

**Умения:** Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами. Выполнять элементы классического массажа в парах, упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника. Осуществлять в положении лежа перекаты с живота на спину без помощи рук. Ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя, согнувшись. Передвигаться по скамейке, лежа на животе, подтягивая себя руками. Ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления», мысленно пропуская ток энергии через тело. Выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь или сопротивление друг другу. Удерживать статические позы длительное время – до 1 минуты и более. Выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку. Играть в подвижные игры тренирующего и направленного характера. Играть в волейбол, сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

**Навыки:** Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.