

Приложение 39
к приказу Министра образования
и науки Республики Казахстан
от 20 сентября 2018 года № 469

Приложение 479
к приказу Министра образования
и науки Республики Казахстан
от 3 апреля 2013 года №115

Типовая учебная программа
по предмету «Лечебная физическая культура» для обучающихся
с нарушением зрения (незрячие и слабовидящие) 5-6 классов уровня основного
среднего образования по обновленному содержанию

Глава 1. Общие положения

1. Типовая учебная программа по предмету «Лечебная физическая культура» для обучающихся с нарушением зрения (незрячие и слабовидящие) 5-6 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию (далее – Программа) разработана в соответствии с подпунктом б) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

2. Целью предмета лечебно-физическая культура (далее - ЛФК) является коррекция и компенсация недостатков физического развития, формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

3. Задачи предмета ЛФК:

1) освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

2) формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

3) обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

4) формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

4. Развивающие задачи:

1) оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);

2) формирование и совершенствование двигательных навыков;

3) развитие пространственной ориентировки;

4) стимулирование способностей обучающихся к самооценке;

5. Оздоровительные и коррекционные задачи:

- 1) охрана жизни и укрепление здоровья обучающихся с нарушением зрения, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 3) активизация защитных сил организма обучающихся;
- 4) повышение физиологической активности органов и систем организма;
- 5) укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- 6) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- 7) коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии);
- 8) коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- 9) создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма обучающихся;
- 10) привитие навыков гигиены.

6. Воспитательные задачи:

- 1) воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 2) воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 3) воспитание устойчивого интереса к занятиям;
- 4) формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

7. В Программе сочетаются традиционные функции учебно-нормативного документа с описаниями инновационных педагогических подходов к организации образовательного процесса обучающихся с нарушением зрения. Подходы к обучению являются основными ориентирами построения структуры учебной программы по предмету.

8. Ценностно-ориентированный, деятельностный, личностно-ориентированный, коммуникативный подходы использованы для усиления приоритетности системы целей обучения и результатов образовательного коррекционного процесса, что нашло отражение в новой структуре Программы.

9. Ценностно-ориентированный подход в обучении – способ организации и выполнения учебной деятельности, получения и использования ее результатов с позиции определенных ценностей: жизни, человека, природы, истины, добра, семьи; они стимулируют поведение и поступки, действуя как фактор мотивации личности.

10. Личностно-ориентированный подход: предполагает осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении предмета с учётом физических, психических особенностей, зрительных возможностей и сопутствующих нарушений обучающихся.

11. Деятельностный подход - совместная деятельность (учителя и обучающихся) основана на началах сотрудничества и взаимопонимания:

1) система «учитель-ученик» достигает своих эффективных показателей при согласованности действий, совпадении целенаправленных действий учителя и обучающегося, обеспечивается системой стимулирования двигательной активности обучающихся с нарушением зрения;

2) при таком подходе у обучающегося существует право на ошибку, возможность ее осознать, исправить или избежать ее. Задача учителя – создавать для каждого обучающегося ситуацию успеха;

3) в качестве основных методических приемов при деятельностном подходе используются игровые технологии, которые способствуют активизации двигательных и познавательных интересов.

12. Для достижения формирования двигательных способностей применяется индивидуально-дифференцированный подход к каждому обучающемуся, учитывая возможности слабовидящих, тотально незрячих и частично видящих обучающихся.

13. После прохождения медицинской комиссии в начале учебного года для занятий лечебной физкультурой обучающиеся делятся на две группы:

1) группа 1: обучающиеся с высокой и прогрессирующей близорукостью, с вывихами хрусталика, с глаукомой, афакией. В группу зачисляются обучающиеся с низким физическим развитием, ослабленные хронической болезнью, имеющие дефекты опорно-двигательного аппарата. Общие противопоказания: ограничение упражнений с высокими и дальними прыжками, с подъёмом тяжестей, с резкими и длительными наклонами головы вниз (стойки, висы), упражнения с задержкой дыхания, конфликтные ситуации во время эстафет и подвижных игр;

2) группа 2: обучающиеся, которые по состоянию зрения, физическому развитию и физической подготовленности занимаются лечебной физкультурой согласно требованиям Программы.

14. Определение в группы разбирается индивидуально медицинскими работниками школы, при занятиях ЛФК со слабовидящими обучающимися является сочетание охраны зрения с повышением их физической дееспособности.

15. Коммуникативный подход к обучению – передача и сообщение информации, обмен знаниями, навыками и умениями в процессе речевого взаимодействия двух или более людей. Активная познавательная деятельность приобретает устойчивый характер в условиях сотворчества, поддержки и взаимодействия участников психолого-педагогического коррекционного сопровождения обучающихся с нарушением зрения.

16. Занятия по ЛФК проводятся в специально оборудованном кабинете, где имеется спортивный инвентарь (гимнастические палки, гимнастические коврики, малые резиновые мячи, футбольные мячи, обручи, различные тренажеры, игры и нестандартное оборудование), их использование при правильном психолого-педагогическом подходе, является мощнейшим оптимизирующим фактором.

17. При обучении ЛФК используются методы разностороннего влияния на организм: ходьба простая и усложненная (с остановками, изменением направления); упражнения, способствующие повышению обменных процессов (бег с изменением темпа); общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; танцевальные упражнения; простейшие упражнения в равновесии и координации движений; сочетание упражнений на дыхание и расслабление; упражнения на формирование правильной осанки; на формирование пространственных представлений; упражнения на использование и развитие сохранных анализаторов; тренировка мышц глаза.

18. Средства, используемые при реализации Программы: физические упражнения, коррекционные подвижные игры, дыхательная гимнастика, упражнения для зрительного тренинга, спортивные тренажеры, ориентиры и наглядные средства обучения.

19. Преподавание предмета лечебной физической культуры разбито на этапы:

1) вводный: обследуется функциональное состояние обучающихся, силовая выносливость мышц к физическим нагрузкам; обучение технике выполнения упражнений, подбор индивидуальной дозировки с постепенным ее увеличением с учетом состояния здоровья обучающегося, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств; создание комфортного психологического настроения обучающегося на активное участие в оздоровлении;

2) основной: содействие стабилизации патологического процесса дефектов; выработка навыка осуществления самоконтроля; воспитание волевых качеств; стимулирование стремления обучающегося к своему личному совершенствованию, улучшению результатов;

3) заключительный: закрепление достигнутых результатов оздоровления; увеличение физической нагрузки и количества упражнений; побуждение обучающихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений); отслеживание динамики эффективности оздоровления обучающихся.

20. Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития обучающихся используют мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль, они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. Динамику развития физических качеств позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения

гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, мышцы являются основой мышечного корсета, а он удерживает осанку в правильном положении. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся помогает определить медицинский контроль, он проводится специалистом, который проводит периодический контроль— 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, обучающимся, родителям.

21. Оценка и контроль функционального состояния организма обучающихся проводится с использованием тестовых упражнений:

1) функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний);

2) оценка функционального состояния внешнего дыхания определяется спирометрией;

3) оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стояла одной ногой, руки в стороны, глаза закрыты» (упражнение «Цапля»). Любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия;

4) оценка силы мышц - сгибателей туловища определяется, количеством подъемов ног за 10 сек. в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 и опускаются до касания ковра;

5) оценка мышц - сгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра (упражнение «Лодочка»);

6) оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется, количеством сгибателей рук в упоре лежа за 10 сек;

7) оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.

Глава 3. Организация содержания предмета «Лечебная физическая культура»

22. Объем учебной нагрузки по предмету «Лечебная физическая культура» составляет:

1) в 5 классе – 2 часа в неделю, 68 часов в учебном году;

2) в 6 классе – 2 часа в неделю, 68 часов в учебном году.

23. Содержание по предмету «Лечебная физическая культура» включает следующие разделы:

1) раздел 1 «Значение предмета для формирования здорового образа жизни»;

2) раздел 2 «Дыхательные упражнения»;

3) раздел 3 «Коррекция нарушений двигательных функций»;

4) раздел 4 «Корректирующие упражнения для развития чувства равновесия и координации»

5) раздел 5 «Упражнения по пространственной ориентировке»;

6) раздел 6 «Упражнения для тренировки зрительного анализатора»;

7) раздел 7 «Подвижные игры».

24. Раздел «Значение предмета для формирования здорового образа жизни» включает следующие подразделы:

1) техника безопасности на занятиях;

2) гигиенический режим;

3) показания и противопоказания;

4) основные принципы подбора и дозировки упражнений.

25. Раздел «Дыхательные упражнения» включает следующие подразделы

1) упражнения на увеличение жизненной емкости легких;

2) упражнения на восстановление дыхания.

26. Раздел «Коррекция нарушений двигательных функций» включает следующие подразделы:

1) профилактика и коррекция плоскостопия;

2) коррекция нарушений ходьбы;

3) коррекция нарушений осанки.

27. Раздел «Корректирующие упражнения для развития чувства равновесия и координации» включает следующие подразделы:

1) тренировка вестибулярного аппарата;

2) упражнения с предметами;

3) упражнения на гимнастических снарядах;

4) упражнения в парах.

28. Раздел «Упражнения по пространственной ориентировке» включает следующие подразделы:

1) укрепление навыков и умений выделять ориентиры;

2) развитие точности, контроля и маневренности при выполнении различных спортивно-специфических двигательных действий;

3) оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий.

29. Раздел «Упражнения для тренировки зрительного анализатора» включает следующие подразделы:

1) тренировка «чувства дистанции»;

2) тренировка с упражнениями на внимание;

3) тренировка с упражнениями на равновесие;

4) тренировка с упражнениями на координацию;

5) тренировка с упражнениями на расслабление.

30. Раздел «Подвижные игры» включает следующие подразделы:

1) развитие тактильной чувствительности;

2) развитие способности ориентироваться на звук;

3) развитие внимания развитие слуховой памяти и меткости;

4) совершенствование техники метания мяча.

31. Базовое содержание учебного предмета «Лечебная физическая культура» для 5 класса:

1) значение предмета для формирования здорового образа жизни: нормы и правила безопасности; инструкция по оказанию первой доврачебной помощи; компоненты здорового образа жизни; закаливание;

2) дыхательные упражнения: задержка дыхания: брюшное дыхание; грудное дыхание; полное дыхание;

3) коррекция нарушений двигательных функций: комплекс упражнений из положения стоя; упражнения из положения сидя; упражнения из положения лёжа; упражнения в движении;

4) корригирующие упражнения для развития чувства равновесия и координации: упражнения с подушкой; упражнения с мячиком; упражнения с палкой; упражнение «Ласточка»; упражнение «На носочках»; упражнение «Бордюр»;

5) упражнения по пространственной ориентировке: пространственные представления с точки отсчета от себя; маневренность при выполнении двигательных действий; ориентиры в задачах поиска; последовательное ориентирование от пункта к пункту; навыки целостного образа пространственной ориентировки; собственные умения для выполнения двигательных действий;

6) упражнения для тренировки зрительного анализатора: тренировка «чувства дистанции»; тренировка с упражнениями на внимание; тренировка с упражнениями на равновесие; тренировка с упражнениями на координацию; тренировка с упражнениями на расслабление;

7) подвижные игры: упражнения на развитие тактильной чувствительности; ориентирование на звук; упражнения на развитие внимания, развитие слуховой памяти и меткости; техника метания мяча.

32. Базовое содержание учебного предмета «Лечебная физическая культура» для 6 класса:

1) значение предмета для формирования здорового образа жизни: нормы и правила безопасности при работе на тренажёрах: первая помощь при травмах; гигиенический режим дня; диагноз и физические нагрузки;

2) дыхательные упражнения: грудное дыхание; брюшное дыхание; смешанное дыхание;

3) коррекция нарушений двигательных функций: мышцы стопы и голени ног; опорно-двигательный аппарат; подвижность позвоночника; правильная осанка;

4) корригирующие упражнения для развития чувства равновесия и координации: равновесие тела в покое и при движении; равновесие и координация в комплексе гимнастических упражнений; ограниченная опора;

5) упражнения по пространственной ориентировке: пространственные представления с точки отсчета от предмета; навыки и умения выделять ориентиры; точность, контроль и маневренность;

6) упражнения для тренировки зрительного анализатора: тренировка «чувства дистанции»; тренировка с упражнениями на внимание; тренировка с упражнениями на равновесие; тренировка с упражнениями на координацию; тренировка с упражнениями на расслабление;

7) подвижные игры: упражнения на развитие тактильной чувствительности; упражнения на развитие способности ориентироваться на звук; упражнения на развитие внимания развитие слуховой памяти и меткости; совершенствование техники метания мяча.

Глава 4. Система целей обучения

33. Цели обучения в Программе содержат кодировку. В коде первое число обозначает класс, второе и третье числа – подраздел Программы, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 5.2.1.4: «5» – класс, «2.1.» – подраздел, «4» – нумерация учебной цели.

34. Система целей обучения:

1) раздел «Значение предмета для формирования здорового образа жизни»:

таблица 1

Подразделы	Цели обучения	
	5 класс	6 класс
1.1 Техника безопасности на занятиях	5.1.1.1 знать нормы и правила безопасности 5.1.1.2 применять инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи	6.1.1.1 соблюдать нормы и правила безопасности при работе на тренажёрах 6.1.1.2 уметь оказать первую помощь при травмах
1.2 Гигиенический режим	5.1.2.1 знать компоненты здорового образа жизни 5.1.2.2 знать о закаливании и его влияния на организм	6.1.2.1 соблюдать гигиенический режим дня 6.1.2.2 понимать оздоровительное и гигиеническое значение физических упражнений
1.3 Показания и противопоказания	5.1.3.1 знать ряд заболеваний, при которых физические упражнения противопоказаны	6.1.3.1 понимать совместимость своего диагноза с физическими нагрузками на уроках ЛФК
1.4 Основные	5.1.4.1 знать и	6.1.4.1 выполнять чередуя

принципы подбора и дозировки упражнений	соблюдать системность в подборе упражнений и последовательность их выполнения 5.1.4.2 постепенно наращивать интенсивность физической нагрузки	физические упражнения и отдых 6.1.4.2 уметь постепенно увеличивать длительность физических нагрузок
---	--	--

2) раздел «Дыхательные упражнения»:
таблица 2

Подразделы	Цели обучения	
	5 класс	6 класс
2.1 Упражнения на увеличение жизненной ёмкости лёгких	5.2.1.1 улучшать вентиляцию легких с помощью дыхательных упражнений 5.2.1.2 надувать воздушный шарик 5.2.1.3 уметь задерживать дыхание до счёта 10	6.2.1.1 выполнять систематично дыхательные упражнения 6. 2.1.2 уметь вдыхать медленно и полностью 6. 2.1.3 регулировать вдох и выдох ртом и носом
2.2 Упражнения на восстановление дыхания	5.2.2.1 выполнять брюшное дыхание 5.2.2.2 выполнять грудное дыхание 5.2.2.3 выполнять полное дыхание	6.2.2.1 уметь дышать глубоко, с активным движением диафрагмы для обеспечения массажа внутренних органов

3) раздел «Коррекция нарушений двигательных функций»:
таблица 3

Подразделы	Цели обучения	
	5 класс	6 класс
3.1 Профилактика и коррекция плоскостопия	5.3.1.1 понимать значение развития навыков правильного и последовательного массажа стопы и голени ног 5.3.1.2 упражнять ходьбу по бруску с наклонными поверхностями	6.3.1.1 выполнять упражнения на укрепление мышц стопы и голени ног 6.3.1.2 самостоятельно выполнять ходьбу по различным поверхностям в парах и по одному
3.2 Коррекция	5.3.2.1 знать расположение	6.3.2.1 укреплять опорно-

нарушений ходьбы	<p>мышц (в особенности мышц-стабилизаторов позвоночника)</p> <p>5.3.2.2 развивать чувство равновесия</p> <p>5.3.2.3 содействовать укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию</p> <p>5.3.2.4 совершенствовать двигательные качества</p>	<p>двигательный аппарат с помощью упражнений и сохранных анализаторов</p> <p>6.3.2.2 выполнять упражнения для увеличения подвижности позвоночника</p> <p>6.3.2.3 совершенствовать естественные локомоции (ходьбы, бега)</p>
3.3 Коррекция нарушений осанки	<p>5.3.3.1 корригировать неправильное положение туловища</p> <p>5.3.3.2 предупредить дефекты осанки</p> <p>5.3.3.3 укрепить мышечный корсет и связочно-сухожильный аппарат</p> <p>5.3.3.4 сохранять правильную осанку в двигательной деятельности</p>	<p>6.3.3.1 соблюдать и закреплять у себя правильную осанку</p> <p>6.3.3.2 активизировать обменные процессы в мышцах туловища</p> <p>6.3.3.3 выполнять упражнения на укрепление опорно-двигательный аппарат</p>

4) раздел «Корректирующие упражнения для развития чувства равновесия и координации»:
таблица 4

Подразделы	Цели обучения	
	5 класс	6 класс
4.1 Тренировка вестибулярного аппарата	<p>5.4.1.1 уметь быстро менять направление</p> <p>5.4.1.2 выполнять несложные акробатические упражнения</p>	<p>6.4.1.1 ориентироваться в пространстве</p> <p>6.4.1.2 поддерживать равновесие тела в покое и при движении</p>
4.2 Упражнения с предметами	<p>5.4.2.1 сохранять равновесие при движении с предметом на голове</p> <p>5.4.2.2 уметь подбрасывать и ловить предмет</p>	<p>6.4.2.1 четко и правильно выполнять упражнения на равновесие и координацию в комплексе гимнастических упражнений</p> <p>6.4.2.2 держать равновесие с предметом на голове в различных исходных положениях</p>

4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	5.4.3.1 знать упражнения на координацию движений, равновесие 5.4.3.2 уметь координировать равновесие на гимнастических снарядах	6.4.3.1 сохранять позы в условиях ограниченной опоры 6.4.3.2 выработать правильность правильной осанки, походки
4.4 Упражнения в парах	5.4.4.1 уметь соизмерять свои действия по силе, амплитуде, времени, согласовывая их с партнером 5.4.4.2 знать движения на ловкость, силу, выносливость	6.4.4.1 выполнять упражнения на укрепление сердечно - сосудистой системы 6.4.4.2 знать о пользе физической нагрузки и выполнять общие укрепляющие упражнения в парах 6.4.4.3 выполнять лечебно-физические упражнения в парах

5) раздел «Упражнения по пространственной ориентировке»:
таблица 5

Подразделы	Цели обучения	
	5 класс	6 класс
5.1 Укрепление навыков и умений выделять ориентиры	5.5.1.1 знать о пространственных представлениях с точки отсчета от себя	6.5.1.1 иметь адекватные пространственные представления с точки отсчета от предмета
5.2 Развитие точности, контроля и маневренности при выполнении различных спортивно-специфических двигательных действий	5.5.2.1 знать функциональные зоны кабинета ЛФК и спортивного зала 5.5.2.2 знать расположение спортивного инвентаря 5.5.2.3 понимать, что маневренность при выполнении двигательных действий даёт быстроту и точность передвижения	6.5.2.1 передвигаться по площади зала и по диагонали в зале с помощью учителя или зрячего ученика 6.5.2.2 уметь использовать спортивный инвентарь при выполнении лечебно-физических упражнениях 6.5.2.3 выполнять в парах (слепой, слабовидящий) действия на маневренность
5.3 Оценивание	5.5.3.1 знать основные виды лечебно-физических	6.5.3.1 выполнять самостоятельно упражнения с

собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий	упражнений 5.5.3.2 понимать значение комплексных упражнений в группе	помощью сохранных анализаторов 6.5.3.2 контролировать осанку при выполнении упражнения
---	---	---

б) раздел «Упражнения для тренировки зрительного анализатора»:
таблица 6

Подразделы	Цели обучения	
	5 класс	6 класс
6.1 Тренировка «чувства дистанции»	5.6.1.1 определять расстояние до предмета 5.6.1.2 возвращаться на исходное место	6.6.1.1 определять по звуку расстояние до предмета 6.6.1.2 уметь подбрасывать мяч вверх и последующей его ловлей
6.2 Тренировка с упражнениями на внимание	5.6.2.1 определять недостающий предмет 5.6.2.2 запоминать расположение предметов	6.6.2.1 уметь запоминать очерёдность цветовой гаммы 6.6.2.2 распознавать величину предмета
6.3 Тренировка с упражнениями на равновесие	5.6.3.1 уметь держать равновесие при ходьбе на пятках и на носочках по начерченной линии 5.6.3.2 уметь ходить с закрытыми глазами (слабовидящие обучающиеся) по кругу в разном направлении	6.6.3.1 передвигаться по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх 6.6.3.2 уметь держать равновесие при ходьбе на носочках на гимнастической скамейке
6.4 Тренировка с упражнениями на координацию	5.6.4.1 передвигаться в упоре сидя по начерченной линии 5.6.4.2 координировать взгляд на предметы с круговыми движениями головой	6.6.4.1 уметь задерживать взгляд вращая голову в стороны с помощью сохранных анализаторов 6.6.4.2 уметь переводить взгляд с одного конца палки на другой при резкой смене направления
6.5 Тренировка с упражнениями на	5.6.5.1 координировать взгляд на предметы находящиеся на разном расстоянии с помощью	6.6.5.1 выполнять перевод глаза вверх – вниз, влево – вправо с максимально возможной амплитудой

расслабление	сохранных анализаторов 5.6.5.2 выполнять зажмуривание глаз	6.6.5.2 выполнять движения глазами медленно и мягко по кругу в одну сторону, затем в другую
--------------	--	--

7) раздел «Подвижные игры»:
таблица 7

Подразделы	Цели обучения	
	5 класс	6 класс
7.1 Развитие тактильной чувствительности	5.7.1.1 уметь находить нужный предмет 5.7.1.2 определять размер предмета 5.7.1.3 находить предметы одинакового размера	6.7.1.1 опознавать фигуру 6.7.1.2 слепить из пластилина геометрические фигуры 6.7.1.3 определить содержимое на ощупь
7.2 Развитие способности ориентироваться на звук	5.7.2.1 уметь ориентироваться по звуку 5.7.2.2 определять направление звука	6.7.2.1 ходить по звуковому сигналу 6.7.2.2 уметь быстро менять направление по звуку
7.3 Развитие внимания развитие слуховой памяти и меткости	5.7.3.1 определять нахождение предмета по звуку 5.7.3.2 уметь рассчитывать расстояние до звукового сигнала	6.7.3.1 запоминать порядок предложенных слов 6.7.3.2 уметь определять лишнее слово
7.4 Совершенствование техники метания мяча	5.7.4.1 совершенствовать метание мяча 5.7.4.2 совершенствовать подбрасывание мяча вверх 5.7.4.3 совершенствовать ловлю мяча	6.7.4.1 совершенствовать метания мяча в щит 6.7.4.2 совершенствовать метания мяча по звуку 6.7.4.3 совершенствовать метания мяча по заданным направлениям

35. Настоящая Программа реализуется на основе Долгосрочного плана к Типовой учебной программе по предмету «Лечебная физическая культура» для обучающихся с нарушением зрения (незрячие и слабовидящие) 5-6 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию согласно приложению к настоящей Программе. В долгосрочном плане обозначен объем учебных целей реализуемых в каждом разделе.

36. Распределение часов на изучение раздела и тем предоставляется на усмотрение учителя.

Приложение
к Типовой учебной программе по
учебному предмету «Лечебная
физическая культура» для
5-6 классов уровня основного среднего
образования по обновленному
содержанию

Долгосрочный план
по реализации типовой учебной программы по предмету
«Лечебная физическая культура» для обучающихся с нарушением зрения (незрячие и
слабовидящие) 5-6 классов уровня основного среднего образования
по обновленному содержанию

1) 5 класс:
таблица 1

Разделы долгосрочного плана	Тема/Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1.Значение предмета для формирования здорового образа жизни	1.1 Техника безопасности на занятиях	5.1.1.1знать нормы и правила безопасности 5.1.1.2применять инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи
	1.2 Гигиенический режим	5.1.2.1знать компоненты здорового образа жизни 5.1.2.2знать о закаливании и его влияния на организм
	1.3 Показания и противопоказания	5.1.3.1знать ряд заболеваний, при которых физические упражнения противопоказаны
	1.4 Основные принципы подбора и дозировки упражнений	5.1.4.1знать и соблюдать системность в подборе упражнений и последовательность их выполнения 5.1.4.2постепенно наращивать интенсивность физической нагрузки
2.Дыхательные упражнения	2.1 Упражнения на увеличение жизненной ёмкости лёгких	5.2.1.1улучшать вентиляцию легких с помощью дыхательных упражнений 5.2.1.2надувать воздушный шарик 5.2.1.3уметь задерживать дыхание до счёта 10
	2.2 Упражнения на восстановление дыхания	5.2.2.1выполнять брюшное дыхание 5.2.2.2 выполнять грудное дыхание 5.2.2.3 выполнять полное дыхание
2 четверть		
3.Коррекция нарушений двигательных функций	3.1 Профилактика и коррекция плоскостопия	5.3.1.1понимать значение развития навыков правильного и последовательного массирования стопы и голени ног 5.3.1.2упражнять ходьбу по бруску с наклонными поверхностями
	3.2 Коррекция нарушений ходьбы	5.3.2.1знать расположение мышц (в особенности мышц-стабилизаторов позвоночника)

		5.3.2.2развивать чувство равновесия 5.3.2.3содействовать укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию 5.3.2.4 совершенствовать двигательные качества
	3.3 Коррекция нарушений осанки	5.3.3.1корректировать неправильное положение туловища 5.3.3.2предупредить дефекты осанки 5.3.3.3укрепить мышечный корсет и связочно-сухожильный аппарат 5.3.3.4сохранять правильную осанку в двигательной деятельности
4.Корректирующие упражнения для развития чувства равновесия и координации	4.1 Тренировка вестибулярного аппарата	5.4.1.1уметь быстро менять направление 5.4.1.2выполнять несложные акробатические упражнения
	4.2 Упражнения с предметами	5.4.2.1сохранять равновесие при движении с предметом на голове 5.4.2.2 уметь подбрасывать и ловить предмет
	4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	5.4.3.1знать упражнения на координацию движений, равновесие 5.4.3.2уметь координировать равновесие на гимнастических снарядах
	4.4 Упражнения в парах	5.4.4.1уметь соотносить свои действия по силе, амплитуде, времени, согласовывая их с партнером 5.4.4.2знать движения на ловкость, силу, выносливость
3 четверть		
5.Упражнения по пространственной ориентировке	5.1 Укрепление навыков и умений выделять ориентиры	5.5.1.1 знать о пространственных представлениях с точки отсчета от себя
	5.2 Развитие точности, контроля и маневренности при выполнении различных спортивно-специфических двигательных действий	5.5.2.1 знать функциональные зоны кабинета ЛФК и спортивного зала 5.5.2.2 знать расположение спортивного инвентаря 5.5.2.3 понимать, что маневренность при выполнении двигательных действий даёт быстроту и точность передвижения
	5.3 Оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий	5.5.3.1 знать основные виды лечебно-физических упражнений 5.5.3.2 понимать значение комплексных упражнений в группе
6.Упражнения для тренировки зрительного	6.1 Тренировка «чувства дистанции»	5.6.1.1 определять расстояние до предмета 5.6.1.2 возвращаться на исходное место
	6.2 Тренировка с упражнениями на	5.6.2.1определять недостающий предмет 5.6.2.2 запоминать расположение предметов

анализатора	внимание	
	6.3 Тренировка с упражнениями на равновесие	5.6.3.1 уметь держать равновесие при ходьбе на пятках и на носочках по начерченной линии 5.6.3.2 уметь ходить с закрытыми глазами (слабовидящие обучающиеся) по кругу в разном направлении
	6.4 Тренировка с упражнениями на координацию	5.6.4.1 передвигаться в упоре сидя по начерченной линии 5.6.4.2 координировать взгляд на предметы с круговыми движениями головой
	6.5 Тренировка с упражнениями на расслабление	5.6.5.1 координировать взгляд на предметы находящиеся на разном расстоянии с помощью сохранных анализаторов 5.6.5.2 выполнять зажмуривание глаз
4 четверть		
7. Подвижные игры	7.1 Развитие тактильной чувствительности	5.7.1.1 уметь находить нужный предмет 5.7.1.2 определять размер предмета 5.7.1.3 находить предметы одинакового размера
	7.2 Развитие способности ориентироваться на звук	5.7.2.1 уметь ориентироваться по звуку 5.7.2.2 определять направление звука
	7.3 Развитие внимания развитие слуховой памяти и меткости	5.7.3.1 определять нахождение предмета по звуку 5.7.3.2 уметь рассчитывать расстояние до звукового сигнала
	7.4 Совершенствование техники метания мяча	5.7.4.1 совершенствовать метание мяча 5.7.4.2 совершенствовать подбрасывание мяча вверх 5.7.4.3 совершенствовать ловлю мяча

2) 6 класс:
таблица 2

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
I четверть		
1. Значение предмета для формирования здорового образа жизни	1.1 Техника безопасности на занятиях	6.1.1.1 соблюдать нормы и правила безопасности при работе на тренажёрах 6.1.1.2 уметь оказать первую помощь при травмах
	1.2 Гигиенический режим	6.1.2.1 соблюдать гигиенический режим дня 6.1.2.2 понимать оздоровительное и гигиеническое значение физических упражнений
	1.3 Показания и противопоказания	6.1.3.1 понимать совместимость своего диагноза с физическими нагрузками на уроках ЛФК
	1.4 Основные принципы подбора и дозировки	6.1.4.1 выполнять чередуя физические упражнения и отдых 6.1.4.2 уметь постепенно увеличивать

	упражнений	длительность физических нагрузок
2. Дыхательные упражнения	2.1 Упражнения на увеличение жизненной ёмкости лёгких	6.2.1.1 выполнять систематично дыхательные упражнения 6.2.1.2 уметь вдыхать медленно и полностью 6.2.1.3 регулировать вдох и выдох ртом и носом
	2.2 Упражнения на восстановление дыхания	6.2.2.1 уметь дышать глубоко, с активным движением диафрагмы для обеспечения массажа внутренних органов
2 четверть		
3. Коррекция нарушений двигательных функций	3.1 Профилактика и коррекция плоскостопия	6.3.1.1 выполнять упражнения на укрепление мышц стопы и голени ног 6.3.1.2 самостоятельно выполнять ходьбу по различным поверхностям в парах и по одному
	3.2 Коррекция нарушений ходьбы	6.3.2.1 укреплять опорно-двигательный аппарат с помощью упражнений и сохранных анализаторов 6.3.2.2 выполнять упражнения для увеличения подвижности позвоночника 6.3.2.3 совершенствовать естественные локомоции (ходьбы, бега и т.д.)
	3.3 Коррекция нарушений осанки	6.3.3.1 соблюдать осанку и выполнять упражнения на правильную осанку 6.3.3.2 активизировать обменные процессы в мышцах туловища 6.3.3.3 выполнять упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата
4. Корректирующие упражнения для развития чувства равновесия и координации	4.1 Тренировка вестибулярного аппарата	6.4.1.1 ориентироваться в пространстве 6.4.1.2 поддерживать равновесие тела в покое и при движении
	4.2 Упражнения с предметами	6.4.2.1 выполнять упражнения на равновесие и координацию в комплексе гимнастических упражнений 6.4.2.2 держать равновесие с предметом на голове в различных исходных положениях
	4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	6.4.3.1 сохранять позы в условиях ограниченной опоры 6.4.3.2 выработать правильность правильной осанки, походки
	4.4 Упражнения в парах	6.4.4.1 выполнять упражнения на укрепление сердечно - сосудистой системы 6.4.4.2 знать о пользе физической нагрузки и выполнять общие укрепляющие упражнения в парах 6.4.4.3 выполнять лечебно-физические упражнения в парах
3 четверть		
5. Упражнения по	5.1 Укрепление навыков и умений	6.5.1.1 знать пространственные представления с точки отсчета от предмета

пространственной ориентировке	выделять ориентиры	
	5.2 Развитие точности, контроля и маневренности при выполнении различных спортивно-специфических двигательных действий	6.5.2.1 передвигаться по площади зала и по диагонали в зале с помощью учителя или зрячего ученика 6.5.2.2 уметь использовать спортивный инвентарь при выполнении лечебно-физических упражнениях 6.5.2.3 выполнять в парах (слепой, слабовидящий) действия на маневренность
	5.3 Оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий	6.5.3.1 выполнять самостоятельно упражнения с помощью сохранных анализаторов 6.5.3.2 контролировать осанку при выполнении упражнения
6. Упражнения для тренировки зрительного анализатора	6.1 Тренировка «чувства дистанции»	6.6.1.1 определять по звуку расстояние до предмета 6.6.1.2 уметь подбрасывать мяч вверх и последующей его ловлей
	6.2 Тренировка с упражнениями на внимание	6.6.2.1 уметь запоминать очередность цветовой гаммы 6.6.2.2 распознавать величину предмета
	6.3 Тренировка с упражнениями на равновесие	6.6.3.1 передвигаться по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх 6.6.3.2 уметь держать равновесие при ходьбе на носочках на гимнастической скамейке
	6.4 Тренировка с упражнениями на координацию	6.6.4.1 уметь задерживать взгляд вращая голову в стороны с помощью сохранных анализаторов 6.6.4.2 уметь переводить взгляд с одного конца палки на другой при резкой смене направления
	6.5 Тренировка с упражнениями на расслабление	6.6.5.1 выполнять перевод глаза вверх – вниз, влево – вправо с максимально возможной амплитудой 6.6.5.2 выполнять движения глазами медленно и мягко по кругу в одну сторону, затем в другую
4 четверть		
7. Подвижные игры	7.1 Развитие тактильной чувствительности	6.7.1.1 опознавать фигуру 6.7.1.2 слепить из пластилина геометрические фигуры 6.7.1.3 определить содержимое на ощупь
	7.2 Развитие способности ориентироваться на звук	6.7.2.1 ходить по звуковому сигналу 6.7.2.2 уметь быстро менять направление по звуку
	7.3 Развитие внимания развитие слуховой памяти и меткости	6.7.3.1 запоминать порядок предложенных слов 6.7.3.2 уметь определять лишнее слово
	7.4	6.7.4.1 совершенствовать метания мяча в щит

	Совершенствование техники метания мяча	6.7.4.2 совершенствовать метания мяча по звуку 6.7.4.3 совершенствовать метания мяча по заданным направлениям
--	--	--