Приложение 116

к приказу Министра образования

и науки Республики Казахстан

от 27 июля 2017 года № 352

Приложение 334

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**

**Глава 1. Пояснительная записка**

1. Учебная программа разработана в соответствии с Государственным общеобязательным стандартом среднего образования (начального, основного среднего, общего среднего образования), утвержденным постановлением Правительства Республики Казахстан от 23 августа 2012 года №1080.

2. Цель учебного предмета - обеспечение всестороннего и полноценного развития незрячего и слабовидящего обучающегося путем восстановления и совершенствования его физических и психофизических способностей.

3. Задачи учебного предмета:

1) укрепление здоровья детей с нарушением зрения, содействие гармоничному физическому развитию;

2) активизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

3) улучшение и укрепление функций опорно-двигательного аппарата;

4) формирование и развитие у слабовидящих и незрячих обучающихся необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки;

5) улучшение функции мышечной системы глаза;

6) развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

7) формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с депривацией зрения.

4. Нарушения зрения и несовершенство пространственной ориентировки незрячих и слабовидящих задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности.

5. Целенаправленные и дозированные физические упражнения лечебной физической культуры являются средством коррекции и компенсации недостатков в физическом и функциональном развитии детей с нарушениями зрения. Возможности использования физических упражнений у детей данной категории определяются большой ролью мышечной системы во всей жизнедеятельности ребенка. Двигательная активность является необходимым условием обеспечения социального взаимодействия с окружающим миром и нормального функционирования внутренних органов и систем.

6. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этот период быстрыми темпами развивается и мышечная масса. Наблюдаются существенные различия в сроках полового развития девочек и мальчиков. В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей. Поэтому назначение лечебной физической культуры не только коррекция и компенсация недостатков физического развития, но и содействие сенситивному (возрастному) физическому развитию обучающихся среднего школьного возраста с нарушениями зрения.

7. Занятия по лечебной физкультуре проводятся 2 раза в неделю группами (3-5 человек), которые комплектуются с учетом уровня развития обучающегося; в особо сложных случаях – индивидуально. Длительность занятий – 45 минут.

8. Объем учебной нагрузки:

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

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

9. Занятия по предмету «Лечебная физическая культура» тесно связаны с уроками адаптивной физической культуры.

**Глава 2. Базовое содержание учебного предмета для 5 класса**

10. Основы теоретических знаний (2 часа).

11. Коррекция нарушений двигательных функций (18 часов):

1) развитие мелкой моторики рук;

2) профилактика и коррекция плоскостопия;

3) коррекция нарушений ходьбы;

4) коррекция нарушений осанки;

5) увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей.

12. Развитие пространственной ориентировки (10 часов).

13. Нормализация дыхательной функции (8 часов).

14. Игротерапия (коррекционно-развивающие игры) (10 часов).

15. Развитие сохранных функций (12 часов).

16. Специальные упражнения для коррекции остаточного зрения   
(8 часов).

**Глава 3. Базовое содержание учебного предмета для 6 класса**

17. Основы теоретических знаний (2 часа).

18. Коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений   
(22 часа):

1) развитие мелкой моторики рук;

2) профилактика и коррекция плоскостопия;

3) профилактика и коррекция нарушений осанки.

19. Развитие вестибулярного аппарата (10 часов).

20. Нормализация дыхательной функции (14 часов):

1) развитие мышечно-связочного аппарата (упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей);

2) релаксация (упражнения на расслабление).

21. Игротерапия (коррекционно-развивающие игры) (10 часов).

22. Специальные упражнения для коррекции остаточного зрения   
(10 часов).

**Глава 4. Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класса**

23. Предметные результаты.

24. К концу учебного года обучающиеся будут знать:

1) технику безопасности на занятиях в спортивном зале;

2) компоненты здорового образа жизни;

3) влияние физических упражнений на организм;

4) правильную постановку стоп при ходьбе и упражнения на укрепление их мышц;

5) правильное положение осанки, позы;

6) правила подвижных игр коррекционной направленности;

7) осязательные, звуковые ориентиры, находящиеся в спортивном зале;

8) значение профилактики остаточного зрения.

25. К концу учебного года обучающиеся будут уметь:

1) выполнять комплексы упражнений для развития мелкой моторики рук;

2) выполнять упражнения по коррекции позвоночника;

3) выполнять упражнения дыхательной гимнастики;

4) выполнять упражнения для коррекции остаточного зрения;

5) выполнять основные виды упражнений на укрепление здоровья.

**Глава 5. Требования к уровню подготовки обучающихся 6 класса**

26. Предметные результаты.

27. К концу учебного года обучающиеся будут знать:

1) оздоровительное и гигиеническое значение физических упражнений;

2) комплексы упражнений для развития мелкой моторики рук;

3) упражнения для укрепления мышц свода стопы;

4) комплексы упражнений для формирования навыков правильной осанки;

5) комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата;

6) комплексы упражнений для развития мышечно-связочного аппарата;

7) правила подвижных игр корригирующего характера для осанки, позвоночника, ориентировки в пространстве;

8) значение влияния координации на походку;

9) комплексы упражнений для поддержания остаточного зрения.

28. К концу учебного года обучающиеся будут уметь:

1) использовать дыхательные упражнения для релаксации;

2) использовать слуховые, тактильные, обонятельные анализаторы в условиях спортивного зала;

3) выполнять упражнения на формирование правильной осанки;

4) выполнять упражнения на формирование вестибулярного аппарата;

5) выполнять упражнения на формирование мышечно-связочного аппарата;

6) выполнять упражнения на поддержание остаточного зрения.

29. Личностные результаты выражаются в:

1) воспитании волевых качеств;

2) приобретении и коррекции жизненно-важных двигательных умений и навыков;

3) развитии навыков пространственной ориентировки;

4) совершенствовании мышечно-суставного чувства;

5) контролировании ходьбы, осанки;

6) ориентировании в пространстве в условиях спортивного зала/площадки;

7) грамотном отношении к своему здоровью;

8) правильной постановке стопы при ходьбе и беге, контроле правильной осанки;

9) использовании сохранных анализаторов при выполнении физической нагрузки;

10) самостоятельном проведении подвижных игр.

30. Системно-деятельностные результаты выражаются в:

1) соблюдении правил здорового образа жизни;

2) развитии коммуникативной и познавательной деятельности;

3) использовании сохранных анализаторов в двигательной и ориентировочной деятельности.