государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Нижнетагильская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на заседании ШМО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.В. Якутова /  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Заместитель директора  по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Н. Кузьмина/ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю. Леонова /  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**по лечебной физической культуре**

**для обучающихся 6е класса**

**на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель программы:

Бренер М.С.

учитель

первой категории

г. Нижний Тагил

2018г.

*Пояснительная записка.*

Специальные занятия по лечебной физкультуре являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе для детей.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Назначения обучающихся в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающими.

**Занятия ЛФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность обучающимся компенсировать недостатки физического развития.

Рабочая программа состоит из следующих разделов:

1. Вводное занятие
2. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
4. Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.
5. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Курс входит в число дисциплин включенных в учебный план ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат»

Предлагаемая программа построена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
2. Приказ Министерства образования РФ от 01.01.2001 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида»
3. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
4. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат»

Программа рассчитана на обучение учащихся 6 класса со сложными нарушениями в развитии. Дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

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

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Качество как результат | | Содержание | | Учебно-методическое обеспечение | Взаимодействия |
| Предметная | Деятельностная | Предметная составляющая | Коррекционная составляющая |
|  | **Упражнения для коррекции правильной осанки.** | 5 | -Проявление учебных мотивов; | - Проявление активности и интереса к занятиям | -практическая деятельность;  -упражнения на коррекцию | укрепление связочно – мышечного аппарата спины, поясничного отдела | обручи на всех детей;  коврики для всех детей | С физкультурой; |
|  | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | 5 | -Проявление учебных мотивов;  -Осваивать универсальные  умения | - Проявление активности и интереса к занятиям;  - использовать упражнения на коррекцию в повседневной жизни | -практическая деятельность;  -упражнения на коррекцию |  | коврики для всех детей;  скамейка;  мяч;  мешочки с песком на всех детей;  булавы – 4 -6 штук;  гантели – по 2 штуки на каждого;  ребристая доска, дорожка с песком, с камешками.  учебная программа, методические разработки;  литература по курсу. | С физкультурой;  С развитием физических качеств. |
|  | **Упражнения для укрепления мышц живота** | 5 | -Проявление учебных мотивов; | - Проявление активности и интереса к занятиям | -практическая деятельность; | укрепление связочно – мышечного аппарата мышц брюшного пресса | коврики для всех детей, обручи.  учебная программа, методические разработки;  литература по курсу. | С физкультурой; |
|  | **Упражнения для коррекции плоскостопия.** | 5 | -Проявление учебных мотивов;  -Осваивать универсальные  умения | - Проявление активности и интереса к занятиям;  - использовать упражнения на коррекцию в повседневной жизни | -практическая деятельность;  -упражнения на коррекцию | укрепление формирование нормального свода стопы, на укрепление связочно – мышечного аппарата стоп и голеней, на расслабление и снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения | Карандаши, коврики  учебная программа, методические разработки;  литература по курсу. | С физкультурой; |
|  | **Упражнения для моторной неловкости** | 14 | -Проявление учебных мотивов; | - Проявление активности и интереса к занятиям | -практическая деятельность; |  | мешочки с песком на всех детей;  учебная программа, методические разработки;  литература по курсу. | С физкультурой; |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Дата | Словарь | Контроль |
|  | **Упражнения для коррекции правильной осанки.** | 5ч |  |  |  |
|  | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня». | 1ч | 06.09 | Дыхание |  |
|  | Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра « Гуси- Лебеди». | 1ч | 13.09 | Ходьба |  |
|  | Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик». | 1ч | 20.09 |  |  |
|  | Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые». | 1ч | 27.09 |  |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1ч | 04.10 | Стенка |  |
|  | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | 5ч |  |  |  |
|  | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 1ч | 18.10 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места в ориентир. | 1ч | 25.10 | Прыжок |  |
|  | Построение в круг по ориентиру. | 1ч | 01.11 |  |  |
|  | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. | 1ч | 08.11 |  |  |
|  | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. | 1ч | 15.11 |  |  |
|  | **Упражнения для укрепления мышц живота** | 5ч |  |  |  |
|  | Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли». | 1ч | 29.11 | Вис |  |
|  | Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет». | 1ч | 06.12 |  |  |
|  | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. | 1ч | 13.12 |  |  |
|  | Упражнения в висе спиной к стене. | 1ч | 20.12 |  |  |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1ч | 27.12 |  |  |
|  | **Упражнения для коррекции плоскостопия.** | 5ч |  |  |  |
|  | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?» | 1ч | 10.01 |  |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках. | 1ч | 17.01 | Ходьба на носках |  |
|  | Катание гимнастических палок. | 1ч | 24.01 |  |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1ч | 31.01 |  |  |
|  | Катание ногами мячей. | 1ч | 07.02 |  |  |
|  | **Упражнения для моторной неловкости** | 13ч |  |  |  |
|  | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». | 1ч | 14.02 | Сгибание, разгбивание |  |
|  | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 1ч | 28.02 | Мяч |  |
|  | Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит». | 1ч | 07.03 |  |  |
|  | Ловля мяча после хлопка над головой. | 1ч | 14.03 | Ловля |  |
|  | Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. | 1ч | 21.03 |  |  |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы». | 1ч | 28.03 |  |  |
|  | Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг». | 1ч | 04.04 |  |  |
|  | Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрей поймает?». | 1ч | 18.04 |  |  |
|  | Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними». | 1ч | 25.04 |  |  |
|  | Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее». | 1ч | 16.05 |  |  |
|  | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». | 1ч | 23.05 |  |  |

**Учебно - методическое и информационное обеспечение курса**

1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)
2. В.И.Лях. Физическая культура. 1 – 1 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
3. (Мой друг – физкультура : Учеб. для учащихся 1 – 4 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 1999.)
4. Михайлов, В. В. Путь к физическому совершенству. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Похлебин, В. П. Уроки здоровья. – М.: Просвещение, 1992.
6. Рипа,М. Д., Велитченко, В. К., Волкова, С. С. Занятия ФК со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М.: Просвещение, 1988.
7. Хамзин, Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: Знание, 1993, № 1.