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 лечебно - физической культуре**

**для учащихся 2Б класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Прохорова В.А

учитель

г. Нижний Тагил

2018 г.

Пояснительная записка.

Занятия по лечебной физкультуре являются неотъемлемой частью системы по физическому развитию в ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат».

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 и науки РФ от 19 декабря 2014 г №1599

«Об утверждении ФГОС образования обучающихся с у/о ( интеллектуальными нарушениями)

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы / Под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой; 7-е издание.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Москва, Просвещение 2009г., под редакцией И.М. Бгажноковой.
3. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа; Учебно-методическое пособие для преподавателей; Под общей редакцией С.П. Евсеева – Санкт – Петербург 2003г.
4. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста; Л.Ф.Асачева, О.В. Горбунова - Санкт – Петербург Детство – Пресс 2013г.
5. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат»

Программа рассчитана на обучение учащихся 2 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 2 часа в неделю.

**Содержание программы**

1.Упражнения для коррекции правильной осанки.

2.Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.

3.Упражнения для укрепления мышц живота

4.Упражнения для коррекции плоскостопия.

5.Упражнения для моторной ловкости

6.Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

**Содержание программы**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие | В процессе занятия |
| 2 | Упражнения для коррекции правильной осанки. | 5 |
| 3 | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. | 5 |
| 4 | Упражнения для укрепления мышц живота | 5 |
| 5 | Упражнения для коррекции плоскостопия. | 14 |
| 6 | Упражнения для моторной ловкости | 28 |
| 7 | Упражнения для развития функции координации и вестибулярного  аппарата. | 5 |
|  | Всего: | 62 |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Дата |
|  | **Упражнения для коррекции правильной осанки.** | 5ч |  |
|  | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня». | 1ч | 05.09 |
|  | Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра « Гуси- Лебеди». | 1ч | 07.09 |
|  | Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик». | 1ч | 12.09 |
|  | Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые- правые». | 1ч | 14.09 |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1ч | 19.09 |
|  | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | 5ч |  |
|  | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 1ч | 21.09 |
|  | Прыжок в длину с места в ориентир. | 1ч | 26.09 |
|  | Построение в круг по ориентиру. | 1ч | 28.09 |
|  | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. | 1ч | 03.10 |
|  | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. | 1ч | 05.10 |
|  | **Упражнения для укрепления мышц живота** | 5ч |  |
|  | Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли». | 1ч | 17.10 |
|  | Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет». | 1ч | 19.10 |
|  | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. | 1ч | 24.10 |
|  | Упражнения в висе спиной к стене. | 1ч | 26.10 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1ч | 31.10 |
|  | **Упражнения для коррекции плоскостопия.** | 5ч |  |
|  | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?» | 1ч | 02.11 |
|  | Ходьба на носках, на пятках. | 1ч | 07.11 |
|  | Катание гимнастических палок. | 1ч | 09.11 |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1ч | 14.11 |
|  | Катание ногами мячей. | 1ч | 16.11 |
|  | **II триместр** |  |  |
|  | **Упражнения для моторной ловкости** | 28ч |  |
|  | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». | 1ч | 28.11 |
|  | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 1ч | 30.11 |
|  | Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит». | 1ч | 05.12 |
|  | Ловля мяча после хлопка над головой. | 1ч | 07.12 |
|  | Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. | 1ч | 12.12 |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы». | 1ч | 14.12 |
|  | Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг». | 1ч | 19.12 |
|  | Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрей поймает?». | 1ч | 21.12 |
|  | Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними». | 1ч | 26.12 |
|  | Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее». | 1ч | 28.01 |
|  | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». | 1ч | 09.01 |
|  | Подъем предметов различной величины. | 1ч | 11.01 |
|  | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 1ч | 16.01 |
|  | Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх: «Летающие платочки», | 1ч | 18.01 |
|  | Подвижная игра для развития мелкой моторики «Фокусник» | 1ч | 23.01 |
|  | Упражнения с асимметричным движением руками – «мельница», «брасс»; вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок) | 1ч | 25.01 |
|  | Комплекс упражнений в равновесии (стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом). | 1ч | 30.01 |
|  | Подвижная игра для развития равновесия Игра: «Стоп, хоп, раз» | 1ч | 01.02 |
|  | Ознакомление со специальными упражнениями для глаз и самомассажем. | 1ч | 06.02 |
|  | Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол | 1ч | 08.02 |
|  | Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс | 1ч | 13.02 |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом | 1ч | 15.02 |
|  | **III триместр** |  |  |
|  | Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке | 1ч | 27.02 |
|  | «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах | 1ч | 01.03 |
|  | Подвижная игра «Поймай комара». | 1ч | 06.03 |
|  | «Лошадки» - лошадка, кучер – бег парами | 1ч | 13.03 |
|  | Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика. | 1ч | 15.03 |
|  | Подвижная игра «Увернись от мяча». | 1ч | 20.03 |
|  | **Упражнения для коррекции плоскостопия.** | 9ч |  |
| 49 | Прокатывание стопами  среднего мяча в парах и учителю сидя на полу. | 1ч | 22.03 |
| 50 | Броски стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на полу. | 1ч | 27.04 |
| 51 | Броски  и прокатывание стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на скамейке. | 1ч | 29.04 |
| 52 | Упражнения с мячом «Не урони мяч» в парах | 1ч | 03.04 |
| 53 | Специальные упражнения с захватыванием и перекладыванием пальцами стоп мелких предметов сидя на полу, на скамейке. | 1ч | 05.04 |
| 54 | Ходьба по доске, гимнастической скамейке с перешагиванием предметов,  захватив пальцами стоп края. | 1ч | 17.04 |
| 55 | Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. | 1ч | 19.04 |
| 56 | Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа | 1ч | 24.04 |
| 57 | Бег по залу с различными заданиями | 1ч | 26.04 |
|  | **Упражнения для развития функции координации и вестибулярного**  **аппарата.** | 5 |  |
| 58 | Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. | 1ч | 08.05 |
| 59 | Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. | 1ч | 15.05 |
| 60 | Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками за пятки | 1ч | 17.05 |
| 61 | Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. | 1ч | 22.05 |
| 62 | Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. | 1ч | 24.05 |

**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.