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 6д класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Прохорова В.А.

учитель

г. Нижний Тагил

2018 г.

**Пояснительная записка**

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

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. Учебный план специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений, реализующих программы для глубоко умственно отсталых детей и детей, имеющих сложные дефекты (письмо Министерства общего и профессионального образования Свердловской области № 03-0306/3345 от 29.05.2012г.);
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.
4. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат»

Программа рассчитана на обучение учащихся 5 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**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения для коррекции правильной осанки. | 5ч |
| Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. | 5ч |
| Упражнения для укрепления мышц живота | 5ч |
| Упражнения для коррекции плоскостопия. | 5ч |
| Упражнения для моторной ловкости | 11ч |

**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 | 07.09 |
|  | Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра « Гуси- Лебеди». | 1ч | 14.09 |
|  | Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик». | 1ч | 21.09 |
|  | Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые». | 1ч | 28.09 |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1ч | 05.10 |
|  | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | 5ч |  |
|  | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 1ч | 19.10 |
|  | Прыжок в длину с места в ориентир. | 1ч | 26.10 |
|  | Построение в круг по ориентиру. | 1ч | 02.11 |
|  | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. | 1ч | 09.11 |
|  | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. | 1ч | 16.11 |
|  | **Упражнения для укрепления мышц живота** | 5ч |  |
|  | Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли». | 1ч | 30.11 |
|  | Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет». | 1ч | 07.12 |
|  | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. | 1ч | 14.12 |
|  | Упражнения в висе спиной к стене. | 1ч | 21.12 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1ч | 28.12 |
|  | **Упражнения для коррекции плоскостопия.** | 5ч |  |
|  | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?» | 1ч | 11.01 |
|  | Ходьба на носках, на пятках. | 1ч | 18.01 |
|  | Катание гимнастических палок. | 1ч | 25.01 |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1ч | 01.02 |
|  | Катание ногами мячей. | 1ч | 08.02 |
|  | **Упражнения для моторной ловкости** | 11ч |  |
|  | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». | 1ч | 15.02 |
|  | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 1ч | 01.03 |
|  | Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит». | 1ч | 15.03 |
|  | Ловля мяча после хлопка над головой. | 1ч | 22.03 |
|  | Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. | 1ч | 29.03 |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы». | 1ч | 05.04 |
|  | Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг». | 1ч | 19.04 |
|  | Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрей поймает?». | 1ч | 26.04 |
|  | Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними». | 1ч | 30.11 |
|  | Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее». | 1ч | 17.05 |
|  | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». | 1ч | 24.05 |