

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Согласовано

Заместитель директора по УР



« 1 » 09 2018 г.

Утверждаю:

директор школы – интерната №8

В.А. Шмаков

приказ № \_\_\_\_\_



**Рабочая программа  
по лечебной физической культуре  
7а и 9а классы (легкая умственная отсталость)  
1 вариант**

Учитель: - Шмакова Е.И.

г. Екатеринбург

2018 год

**Пояснительная записка.**

Специальные занятия по лечебной физической культуре являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе VIII 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 данной программы положена "Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей с ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 3 часа в неделю.

#### **Занятия ЛФК направлены:**

- ✓ - на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- ✓ - на развитие координационных способностей обучающихся, 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.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

#### **Организационно - методические рекомендации.**

Новизной программы являются элементы хатха-йоги, массаж, самомассаж, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Занятия ЛФК проводятся 3 раз в неделю с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроения урока.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

#### **Формы контроля.**

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные обучающимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета.

**Тематическое планирование по «Лечебной физической культуре»**

**7а – 9а классы**

**2018 – 2019 учебный год**

№ урока	Тема урока	дата		Коррекция даты		Контрольно – измерительны й материал
		7а	9а	7а	9а	
<b>1 четверть</b>						
1	Вводное занятие. Значение лечебной физической культуры для организма учащихся.					Правильное выполнение задания
2	Обучение комплексам упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
3 – 4	Закрепление комплексов упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
5	Совершенствование комплексов упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
6	Обучение комплексам упражнений у гимнастической стенки; простым элементам Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
8 - 9	Закрепление комплексов упражнений у гимнастической стенки; простых элементов Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания

10	Совершенствование комплексов упражнений у гимнастической стенки и простых элементов Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
11	Обучение ритмической гимнастике, подвижным играм.					Правильное выполнение задания
12 - 13	Закрепление ритмической гимнастики, подвижных игр.					Правильное выполнение задания
14	Совершенствование ритмической гимнастики, подвижных игр.					Правильное выполнение задания
15	Обучение длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
16 - 17	Закрепление длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
18	Совершенствование длительной статической задержке поз Хатха –йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
19	Обучение специальным упражнениям, ориентированным на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания

20	Обучение упражнениям в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
21 - 22	Закрепление упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
23	Совершенствование упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
24	Закрепление специальных упражнений, ориентированных на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
25	Совершенствование специальных упражнений, ориентированных на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
<b>2 четверть</b>						
26	Повторение упражнений, которым обучались, закрепляли					Правильное выполнение

	и совершенствовали.					задания
27	Обучение простейшим элементам самомассажа. Обучение упражнениям с гимнастической палкой.					Правильное выполнение задания
28 - 29	Закрепление простейших элементов самомассажа. Закрепление упражнений с гимнастической палкой					Правильное выполнение задания
30	Совершенствование простейших элементов самомассажа. Совершенствование упражнений с гимнастической палкой.					Правильное выполнение задания
31	Обучение комплексу ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
32 - 33	Закрепление комплекса ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
34	Совершенствование комплекса ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
35	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки».					Правильное выполнение задания
36 - 37	Подвижные игры					Правильное

	тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.					выполнение задания
38	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.					Правильное выполнение задания
39	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
40 - 41	Закрепление комплексов упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
42	Совершенствование комплексов упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
43	Обучение общеукрепляющим упражнениям в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий.					Правильное выполнение задания
44 - 45	Закрепление общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий.					Правильное выполнение задания
46	Совершенствование общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая					Правильное выполнение задания

	сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий.					
<b>3 четверть</b>						
47	Повторение общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу;					Правильное выполнение задания
48 - 49	Закрепление общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу;					
50	Совершенствование общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий.					Правильное выполнение задания
51	Обучение простейшим приемам классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.					Правильное выполнение задания
52 – 53	Закрепление простейших приемов классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.					Правильное выполнение задания
54	Совершенствование простейших приемов классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.					Правильное выполнение задания

55	Повторение комплексов упражнений предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
56 – 57	Закрепление комплексов упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
58	Совершенствование комплексов упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
59	Повторение комплексов упражнений у гимнастической стенки; простым элементам Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
60 - 61	Закрепление комплексов упражнений у гимнастической стенки; простых элементов Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
62	Совершенствование комплексов упражнений у гимнастической стенки и простых элементов Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
63	Повторение ритмической гимнастике, подвижных игр.					Правильное выполнение задания
64 – 65	Закрепление ритмической гимнастики, подвижных игр.					Правильное выполнение задания
66	Совершенствование					Правильное

	ритмической гимнастики, подвижных игр.					выполнение задания
67	Повторение длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
68 - 69	Закрепление длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
70	Совершенствование длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
<b>4 четверть</b>						
71	Повторение длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
72 - 74	Закрепление длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
75	Совершенствование длительной статической задержке поз Хатха –йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания

76	Повторение специальных упражнений, ориентированным на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
77 – 78	Закрепление специальных упражнений, ориентированных на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
79	Совершенствование специальных упражнений, ориентированных на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
80	Повторение упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
81 – 82	Закрепление упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
83	Совершенствование упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож»,					Правильное выполнение задания

	«Натянутый лук»					
84	Повторение простейших элементов самомассажа. Повторение упражнениям с гимнастической палкой.					Правильное выполнение задания
85 - 86	Закрепление простейших элементов самомассажа. Закрепление упражнений с гимнастической палкой.					Правильное выполнение задания
87	Совершенствование простейших элементов самомассажа. Совершенствование упражнений с гимнастической палкой.					Правильное выполнение задания
89	Повторение комплексов ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
90 - 91	Закрепление комплексов ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
92	Совершенствование комплексов ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
93	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки».					Правильное выполнение задания

94 - 95	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки».					Правильное выполнение задания
96	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки».					Правильное выполнение задания
97	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
98	Закрепление комплексов упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
99	Совершенствование комплексов упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания

### Планируемые результаты

7а – 7в классы

<b>Личностные результаты</b>	<b>Предметные результаты</b>
------------------------------	------------------------------

<p>1. сформировать положительное отношение к занятиям лечебной физической культурой;</p> <p>2. сформировать представление о значении упражнений для укрепления здоровья человека;</p> <p>3. мотивировать к систематическому выполнению изученных комплексов.</p>	<p>1. научатся понимать значение физических упражнений для здоровья человека;</p> <p>2. научатся рассказывать о правильной осанке;</p> <p>3. научатся выполнять упражнения для глаз;</p> <p>4. научатся выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;</p>
--	--

#### Список литературы:

1. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2013 год.
2. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2014 год.
3. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2012 год.
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2012 год.