

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

Согласовано

Заместитель директора по УР



« 9 » 09 20 18 г.

Утверждаю

директор школы – интерната №8

В.А. Шмаков

приказ №



Рабочая программа
по лечебной физической культуре
6а класс (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 ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

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

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.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации;

упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

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

На первом занятии следует объяснить детям значение этих занятий для их здоровья и физического развития. Обратит внимание учащихся на то, что их успехи зависят от добросовестного и правильного выполнения упражнений.

Структура занятий по лечебной физкультуре имеет свои особенности. Длительность занятия для детей с легкой умственной отсталостью составляет 35 минут и имеет ту же структуру, что и лечебные занятия для детей, имеющие отклонения в состоянии постоянного или временного характера. На занятиях нужно делать 2—3 перерыва по 1—2 мин. для отдыха детей. Отдых протекает более эффективно в положении сидя или лежа при расслабленных мышцах.

Содержание программного материала для 6 класса.

Комплекс упражнений для коррекции дыхания (2 час).

Упражнения в положении стоя

1. И. п. — стоя, руки опущены, пальцы скрещены перед собой. Вдох — поднятие рук вверх с разворотом ладоней наружу; выдох — возвращение в и. п.
2. И. п. — стоя прямо, руки вытянуты вперед. Вдох — разведение рук в стороны с одновременным подъемом на носки; выдох — в и. п.
3. И. п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) рука на поясе, правая (левая) рука поднята вверх. Вдох — наклон влево (вправо); выдох — в и. п.

Упражнения в положении лежа на спине

1. Выдох — подъем прямых ног вверх; выдох — в и. п.;
2. Выдох — подъем верхней части тела, руками коснуться коленей; вдох — в и. п.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы (2 часа).

1. ходьба на месте в различном темпе;
2. ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа;
3. ходьба в шеренге вперед с открытыми и закрытыми глазами;
4. ходьба «гусеницей» (положив обе руки на плечи впереди идущего);
5. ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга;
6. ходьба с регулированием темпа музыкой (тихой — громкой).

Комплекс упражнений направленных коррекцию бега (3 часа).

1. «бег» руками стоя на месте;
2. бег с забрасыванием голени назад на месте;
3. бег «змейкой», не задевая предметов;
4. бег с предметами в руках;
5. переход с бега на ускоренную ходьбу с сохранением правильной осанки;
6. бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнение упражнений на коррекцию осанки.

Комплекс упражнений направленных коррекцию прыжков (3 часа)

1. прыжки на месте на двух ногах с хлопками спереди, сзади, над головой;
2. прыжки ноги вместе — ноги врозь;

3. прыжки через гимнастическую палку вправо-влево, вперед назад;
4. подскоки на двух ногах с продвижением вперед;
5. прыжки на месте с закрытыми глазами;
6. прыжки на батуте с ноги на ногу, вперед-назад, вправо-влево.

Комплекс упражнений направленных коррекцию навыков равновесия (2 часа)

1. ходьба с остановками на одной ноге по сигналу;
2. И. п. — основная стойка, одна ступня впереди (в одной линии): различные движения руками;
3. подъем с закрытыми глазами на носки, выполняя различные движения руками, повороты головы;
4. ходьба по гимнастической скамейке скрестным шагом, с поворотами, боком. На носках с различными положениями рук;
5. ходьба с предметами в руках, перешагивая через разные по высоте предметы;
6. лежа на животе на фитболе, поворот на спину;
7. лежа спиной на фитболе, руки на полу, ноги вверх.
8. Расслабление нижних конечностей, стоя на возвышении — качать свободно висящей ногой.

Комплекс упражнений направленных коррекцию лазанья (3 часа).

1. ползание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновые кольца и т. п.);
2. ползание по гимнастической скамейке вперед и назад с открытыми и закрытыми глазами;
3. перелезание через гимнастическую скамейку,

Комплекс упражнений направленных на коррекцию метания (3 часа).

1. бег с высоким подниманием бедра с мячом в руках перед грудью
2. ходьба на носках с мячом в руках, остановка по сигналу
3. ведение мяча на месте правой (левой) рукой;
4. обведение мяча вокруг предметов;
5. ведение мяча «змейкой»;
6. подбрасывать волана одной рукой и ловить в воздухе;
7. перебрасывание двух воланов друг другу одновременно;
8. броски мячей в корзину, разных по весу, постепенно увеличивая расстояние;

9. подбивать волан ракеткой на месте.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков расслабления (3 час)

1. «Балерина» — подъем на носки, руки вверх, тянуться за руками; расслабиться.
2. «Обними себя» — 1 — руки в стороны, вдох, 2–3 — крепко обнять себя за плечи, выдох, 4 — расслабиться.
3. «Стряхнуть воду с пальцев» — сжимание и разжимание кистей; расслабление — встряхивание кистями.

Выполнение упражнений в разном темпе и из различных исходных положений: лежа на спине, сидя, стоя.

Комплекс упражнений направленных для развития мышц плечевого пояса, верхних конечностей (1 час).

1. повторение основных движений, изученных ранее, усложняя их согласованием с движением рук (руки в стороны, за спину, на голове, на поясе):
2. вращение выпрямленными руками в плечевых суставах вперед и назад;
3. сведение и разведение рук в горизонтальной плоскости;
4. вращение в плечевых суставах — руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются плечевых суставов.

Выполнение упражнений стоя, сидя на фитболе, сидя ноги скрестно.

Комплекс упражнений направленных на развитие для мышц туловища (2 час).

1. Упражнения для рук с хлопками над головой, перед собой, за спиной, с поворотами вправо-влево, наклонами вперед-назад, вправо-влево.
2. Упражнения у гимнастической стенки:
3. «Самовытяжение». Вытягивание прямых рук вверх, считая до 6–8;
4. висы, стоя спиной к гимнастической стенке: с широким хватом на уровне плеч, сгибая колени;
5. висы, стоя спиной к гимнастической стенке: руки хватом выше головы;
6. упражнения «Велосипед», «Ножницы» — руками и ногами;
7. «Лодочка». Счет до 6–8.

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса №1 (1 час).

1. И. п. — лежа на спине, движения ногами, как при плавании способом «кроль»;
2. И. п. — лежа на спине, движения ногами, при плавании способом «басс»;
3. И. п. — лежа на спине, круговые движения ногами;

4. поднимание и опускание верхней части туловища (ноги согнуты в коленных суставах).
5. «Лодочка». Счет до 6–8.

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с фитболом №2 (1 час).

1. лежа на спине на фитболе, руки за головой, скрестно на плечах, в «крылышки»;
2. приподнимать до горизонтального уровня над мячом голову и плечи;
3. лежа на спине, стопы на фитболе;
4. поднимая верхнюю часть туловища, тянуться руками вперед;
5. поднимать мяч согнутыми в коленных суставах ногами.

Комплекс упражнений направленных на расслабление мышц туловища №1 (1 час).

1. наклоны с мячом в руках к правой (левой) ноге;
2. прокатывание мяча вокруг ног;
3. броски мяча вверх и ловля его двумя руками;
4. то же с хлопками в ладоши;
5. зажав мяч ступнями, повороты туловища лежа на спине и бок, живот, спину в правую и левую сторону;
6. перекачивание мяча друг другу, лежа на животе;
7. катание мяча сидя в кругу под приподнятыми ногами.

Комплекс упражнений направленных на расслабление мышц туловища с фитболом №2 (1 час).

1. И. п. — сидя на фитболе, наклоны в стороны с различным положением рук: на поясе, за головой, в стороны;
2. И. п. — сидя на фитболе, наклоны вперед к выставленной вперед ноге с различным положением рук;
3. И. п. — сидя на фитболе, круговые движения прямыми руками вперед и назад.
4. И. п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, шаги руками вперед и назад (затылок, шея, спина — на прямой линии);
5. И.п. – лежа на животе на фитболе, поочередное поднимание согнутой в колене ноги до горизонтали.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию фигуры №1 (1 час).

1. бег с переходом на ускоренную ходьбу;
2. ходьба с изменением скорости;
3. ходьба с высоким подниманием колен, с гантелями в руках;
4. наклоны туловища вперед и назад, вправо-влево с различными положениями рук;
5. круговые движения руками вперед и назад с гантелями по 0, 5 кг;
6. махи руками вперед и назад;
7. движения руками, имитирующие срывание яблок с дерева;
8. повороты туловища с отведением вытянутых рук в стороны;
9. приседания с утяжелителем (0, 5 кг).

Комплекс упражнений направленных на коррекцию фигуры №2 (1 час).

1. И. п. — лежа на спине, подъем ног до прямого угла (при опускании разводить в стороны);
2. И. п. — лежа на спине, «Велосипед»;
3. И. п. — лежа на спине, «ножницы».
4. И. п. — лежа на животе, подъем верхней части туловища с опорой на вытянутые руки.

Выполнение упражнений в быстром, среднем, медленном темпе.

Комплекс упражнений на укрепление мышц свода стопы №1 (1 час).

1. ходьба на носках, крадучись, по канату, гимнастической палке;
2. прыжки на месте и с продвижением вперед-назад, вправо влево;
3. полуприсед на наружных сводах стоп;
4. подъем на носки, стоя след в след;
5. стоя носки вместе, пятки врозь — подниматься и опускаться, не касаясь пола;
6. круговые поочередные и одновременные движения стопой;

Комплекс упражнений на укрепление мышц свода стопы №2 (1 час).

1. захват пальцами различных мелких предметов и перекладывание их вправо (влево);
2. ходьба по гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево (ноги серединой стоп стоят на одной из реек);
3. приседать, стоя на пальцах на рейке гимнастической стенки.
4. И. п. — лежа на спине, сгибание пальцев ног в «кулак»;

5. И. п. — лежа на спине, одновременное и поочередное отрывание пяток от пола (ноги согнуты в коленях).

Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук №1 (1 час).

1. упражнения с мелким спортивным инвентарем: мячами, гимнастическими палками, экспандерами;
2. сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно с разворотом рук наружу;
3. круговые движения кистями с теннисным мячом в руках;
4. перекладывание, перебрасывание мячей разного диаметра;
5. гимнастическая палка в вытянутых руках перед грудью;
6. движения кистями вверх-вниз.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук с фитболом №2.

1. вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево;
2. сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью,
3. сжимать фитбол на вытянутых руках над головой,
4. сжимать фитбол на вытянутых руках внизу.

Тематическое планирование по предмету «Лечебная физическая культура»

6а класс

2018 – 2019 учебный год

№ урока	Тема урока	дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
1 четверть				
1.	Комплекс упражнений для коррекции дыхания	6.09		Правильное выполнение
2.	Комплекс упражнений направленных коррекцию бега.	13.09		Правильное выполнение задания
3.	Комплекс упражнений направленных коррекцию прыжков	20.09.		Правильное выполнение задания
4.	Комплекс упражнений направленных коррекцию лазанья.	27.09		Правильное выполнение задания
5.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию метания	4.10		Правильное выполнение задания
6.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков расслабления.	11.10		Правильное выполнение задания
7.	Комплекс упражнений направленных на развитие для мышц туловища.	18.10		Правильное выполнение задания
8.	Комплекс упражнений направленных на расслабление мышц туловища №1.	27.10		Правильное выполнение задания
2 четверть				
9.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы	8.11		Правильное выполнение задания
10.	Комплекс упражнений направленных коррекцию прыжков	15.11		Правильное выполнение задания
11.	Комплекс упражнений направленных коррекцию навыков равновесия	22.11		Правильное выполнение задания
12.	Комплекс упражнений направленных коррекцию лазанья.	29.11		Правильное выполнение задания
13.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию фигуры №1	6.12		Правильное выполнение задания

14.	Комплекс упражнений на укрепление мышц свода стопы №1.	13.12		Правильное выполнение задания
15.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук №2.	20.12		Правильное выполнение задания
16.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук №1.	27.12		Правильное выполнение задания
3 четверть				
17.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы	17.01		Правильное выполнение задания
18.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию бега.	24.01		Правильное выполнение задания
19.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию прыжков	31.01		Правильное выполнение задания
20.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию лазанья.	7.02.		Правильное выполнение задания
21.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию метания	14.02		Правильное выполнение задания
22.	Комплекс упражнений направленных для развития мышц плечевого пояса, верхних конечностей	21.02		Правильное выполнение задания
23.	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с фитболом №2	28.02.		Правильное выполнение задания
24.	Комплекс упражнений направленных на развитие для мышц туловища	6.03		Правильное выполнение задания
25.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков расслабления	13.03		Правильное выполнение задания
26.	Комплекс упражнений для коррекции дыхания.	20.03		Правильное выполнение задания
4 четверть				
27.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию бега.	4.04		Правильное выполнение задания
28.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков равновесия	11.04		Правильное выполнение задания
29.	Комплекс упражнений направленных на	18.04		Правильное

	коррекцию метания			выполнение задания
30.	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса №1	25.04		Правильное выполнение задания
31.	Комплекс упражнений направленных на расслабление мышц туловища №2.	8.05		Правильное выполнение задания
32.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию фигуры №2.	16.05		Правильное выполнение задания
33.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков расслабления	23.05		Правильное выполнение задания

Контроль на занятиях ЛФК

С учетом особенностей детей при занятиях ЛФК необходимо тестировать следующие направления двигательной активности:

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение 5–6 мин. Тестируемый выполняет задание в удобном для него темпе. Результатом теста является подсчет пульса и определение выносливости по пятибалльной системе.

Скоростно-силовые качества оцениваются при проведении прыжков с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех прыжков.

Показателем координации движений, двигательных реакций, ловкости являются броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30–60 с в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.

Силу мышц ног, выносливость позволяют оценить приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления; прыжки через скакалку на двух ногах — засчитывается количество прыжков до момента отказа тестируемого.

Гибкость позвоночника определяется из исходного положения: основная стойка, стопы параллельны. Тестируемый должен наклонить туловище и коснуться пола пальцами или ладонями, не сгибая ног в коленях. Если пальцы не достают пола, значит, подвижность недостаточна. Расстояние от пола измеряется сантиметровой лентой.

Сила мышц брюшного пресса определяется числом переходов из положения лежа на спине в положение сидя и обратно. Темп медленный. В возрасте 12–14 лет — 15–20 раз.

Тонус мышц спины определяется из исходного положения: лежа на животе, руки вперед — подъем верхней части туловища и ног удерживание в течение 10–60 с. Оценивается по 6-балльной системе.

Икроножные, бедренные мышцы — стоять на носках от 5 до 15 с.

Статическое равновесие можно определить следующими заданиями:

- ✓ Исходное положение (И.п.) — стопы вместе, руки вперед, глаза закрыть. Стоять прямо, не качаясь.
- ✓ Стоять на одной ноге, руки на поясе, глаза открыты (закрыты).

Удерживаться в данном положении 15–30–60 с.

Планируемые результаты

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

Список литературы:

- ✓ Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2013 год.
- ✓ Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2014 год.
- ✓ Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2012 год.