

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

Согласовано

Заместитель директора по УР


«01» сентября 2018 г.

Утверждаю:

директор школы - интерната №8


В.А. Шмаков

приказ № _____

**Рабочая программа
по лечебной физической культуре
5а 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.

Лечебной физкультурой зависит не только от подбора упражнений, но и от методики их применения.

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 5 класса.

Комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук (2 часа).

- ✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- ✓ сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем
- ✓ хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- ✓ круговые движения кистями;
- ✓ руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- ✓ пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- ✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- ✓ держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Комплекс упражнения для формирования правильной осанки № 1 (2 часа).

- ✓ - Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- ✓ - Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- ✓ - Поднимание согнутой в колено ноги.
- ✓ - Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- ✓ - Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- ✓ - Ходьба высоко поднимая ноги.

Комплекс упражнения для формирования правильной осанки № 2 (2 часа).

- ✓ И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

- ✓ И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжатие пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3 (3 часа).

- ✓ И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
- ✓ И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
- ✓ И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1 (2 часа).

- ✓ Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
- ✓ Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2 (2 часа).

- ✓ Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3 (3 часа).

- ✓ Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

- ✓ Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (4 часа).

- ✓ Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Комплекс упражнения для развития координации (6 часов).

- ✓ Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
- ✓ Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
- ✓ Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
- ✓ Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
- ✓ Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
- ✓ Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата (6 часов).

- ✓ Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)
- ✓ Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)
- ✓ Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)
- ✓ Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
- ✓ Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
- ✓ Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс специальных упражнений для глаз №1 (2 часа).

И.п. – стоя у гимнастической стенки

- ✓ Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
- ✓ Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
- ✓ Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
- ✓ Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
- ✓ Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
- ✓ Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
- ✓ Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

Комплекс специальных упражнений для глаз №2 (2 часа).

И.п. – сидя.

- ✓ Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
- ✓ Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
- ✓ Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

Тематическое планирование по предмету «Лечебная физическая культура»

5а класс

2018 – 2019 учебный год

№ урока	Тема урока	дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
1 четверть				
1.	Комплекс упражнения дыхательной гимнастики.	4.09		Правильное выполнение
2.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1.	11.09		Правильное выполнение задания
3.	Комплекс упражнений для развития мелкой моторики.	18.09		Правильное выполнение задания
4.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.	25.09		Правильное выполнение задания
5.	Комплекс упражнения для развития координации	2.10		Правильное выполнение задания
6.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата	9.10		Правильное выполнение задания
7.	Комплекс специальных упражнений для глаз №1	16.10		Правильное выполнение задания
8.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №3.	23.10		Правильное выполнение задания
2 четверть				
9.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	6.11		Правильное выполнение задания
10.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №2.	13.11		Правильное выполнение задания
11.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2.	20.11		Правильное выполнение задания
12.	Комплекс упражнения для развития координации	27.11		Правильное выполнение задания
13.	Комплекс упражнения для развития	4.12		Правильное

	функции координации и вестибулярного аппарата			выполнение задания
14.	Комплекс специальных упражнений для глаз №2	11.12		Правильное выполнение задания
15.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1.	18.12		Правильное выполнение задания
16.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.	25.12		Правильное выполнение задания
3 четверть				
17.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	15.01		Правильное выполнение задания
18.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №3.	22.01		Правильное выполнение задания
19.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.	29.01		Правильное выполнение задания
20.	Комплекс упражнения для развития координации	5.02		Правильное выполнение задания
21.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата	12.02		Правильное выполнение задания
22.	Комплекс специальных упражнений для глаз №1	19.02		Правильное выполнение задания
23.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №3.	26.02		Правильное выполнение задания
24.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата	5.03		Правильное выполнение задания
25.	Комплекс упражнения для развития координации	12.03		Правильное выполнение задания
26.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.	19.03		Правильное выполнение задания
4 четверть				
27.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2.04		Правильное выполнение задания

28.	Комплекс упражнений для развития мелкой моторики.	9.04		Правильное выполнение задания
29.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2.	16.04		Правильное выполнение задания
30.	Комплекс упражнения для развития координации	23.04		Правильное выполнение задания
31.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата	30.04		Правильное выполнение задания
32.	Комплекс специальных упражнений для глаз №2	7.05		Правильное выполнение задания
33.	Комплекс упражнения для развития координации	14.05		Правильное выполнение задания
34.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата	21.05		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.

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.