

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
10 класс (умеренная умственная отсталость)
2 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.

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.);

Занятия лечебной физкультурой дают возможность обучающимся компенсировать недостатки физического развития. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК выставляется.

Формы контроля.

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

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.

Содержание программного материала

10 класс

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1

- ✓ 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 № 2

- ✓ 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; поднятие палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - лежа на спине; попеременно поднятие 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

- ✓ 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 перекаат 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 перекаатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

- ✓ Ходьба перекаатом 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, в право, 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 для укрепления мышц брюшного пресса.

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди;

- ✓ выдох — подъем верхней части туловища вверх, вдох — в И. п.
- ✓ руки вытянуты вдоль тела; выдох — подъем верхней части тела и ног, сгибая их в коленных суставах, вдох — в И. п.;
- ✓ одна нога согнута в колене; выдох — подъем верхней части тела до положения сидя, вдох — в И. п.;
- ✓ сидя на полу в упоре сзади на локтях; попеременно и подтягивать колени к груди;
- ✓ одновременно подтягивать колени к груди выпрямлять ноги, не касаясь опорной поверхности;
- ✓ И. п. — стоя: подъем правой (левой) ноги, возвращение в И. п.;
- ✓ подтягивать правое (левое) колено обеими руками к груди.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук

- ✓ подбрасывание мяча перед собой правой (левой) рукой и ловля двумя;
- ✓ подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот
- ✓ высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей выполнение хлопков спереди, сзади, под коленом;
- ✓ удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками;
- ✓ поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя руками (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);
- ✓ метание в горизонтальную цель мячами, разными по весу и материалу с разного расстояния.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию зрения

- ✓ смотреть вверх-вниз, вверх-вправо (влево);
- ✓ круговые вращения глазами по часовой стрелке и обратно;
- ✓ частые моргания в течение 15–20 секунд 4–5 раз;
- ✓ махи руками с фиксацией взгляда на одной кисти руки;
- ✓ скрестные движения прямыми руками с фиксацией взгляда на движении кисти одной, затем другой руки из исходного положения

- ✓ махи одной ногой к одноименной руке с фиксацией взгляда на носке;

Комплекс упражнений, направленных коррекцию расслабления.

- ✓ И. п. — туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно. Поднимать плечи вверх и, расслабив их, опускать;
- ✓ И. п. — то же, руки в стороны. Расслабление рук с последующими затухающими колебаниями;
- ✓ И. п. — ноги врозь, руки вверх. Мах руками вниз и назад и снова вверх с одновременным пружинящим приседанием и наклоном туловища вперед с последующим выпрямлением (руки расслаблены).
- ✓ Из стойки ноги врозь последовательно расслаблять мышцы шеи, плечевой пояс, руки, все туловище.
- ✓ Подъем бедра двумя руками (голень и стопы расслаблены).

Тематическое планирование по «Лечебной физической культуре»

10 класс (умеренная умственная отсталость)

2018 – 2019 учебный год

№ урока	Тема урока	Дата	Коррекция даты	Контрольно – измерительный материал
1 четверть				
1.	Обучение комплексу упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1.	7.09		Правильное выполнение задания
2.	Закрепление комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1.	14.09		Правильное выполнение задания
3.	Закрепление комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1	21.09		Правильное выполнение задания
4.	Совершенствование комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1.	28.09		Правильное выполнение задания
5.	Обучение комплексу упражнений для профилактики плоскостопия №1	5.10		Правильное выполнение задания
6.	Закрепление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1	12.10		Правильное выполнение задания
7.	Закрепление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1	19.10		Правильное выполнение задания
8.	Совершенствование комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1	26.10		Правильное выполнение задания
2 четверть				

9.	Обучение комплексу упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	9.11		Правильное выполнение задания
10.	Закрепление комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	16.11		Правильное выполнение задания
11.	Закрепление комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	23.11		Правильное выполнение задания
12.	Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	30.11		Правильное выполнение задания
13.	Обучение комплексу упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук	7.12		Правильное выполнение задания
14.	Закрепление комплекса упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук	14.12.		Правильное выполнение задания
15.	Закрепление комплекса упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук	21.12		Правильное выполнение задания
16.	Совершенствование комплекса упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук	28.12		Правильное выполнение задания
3 четверть				
17.	Обучение комплексу упражнений для профилактики плоскостопия №2	18.01		Правильное выполнение задания
18.	Закрепление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №2	25.01		Правильное выполнение задания
19.	Совершенствование комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №2	1.02		Правильное выполнение задания

20.	Обучение комплексу упражнений, направленных коррекцию равновесия.	8.02.		Правильное выполнение задания
21.	Закрепление комплекса упражнений, направленных коррекцию равновесия.	15.02		Правильное выполнение задания
22.	Совершенствование комплекса упражнений, направленных коррекцию равновесия.	22.02		Правильное выполнение задания
23.	Обучение комплексу упражнений, направленных коррекцию расслабления.	1.03		Правильное выполнение задания
24.	Закрепление комплекса упражнений, направленных коррекцию расслабления.	15.03		Правильное выполнение задания
25.	Совершенствование комплекса упражнений, направленных коррекцию расслабления.	22.03		Правильное выполнение задания
4 четверть				
26.	Обучение комплексу упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №2.	5.04		Правильное выполнение задания
27.	Закрепление комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №2.	12.04		Правильное выполнение задания
28.	Совершенствование комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №2.	19.04		Правильное выполнение задания
29.	Обучение комплексу упражнений направленных на коррекцию зрения	26.04.		Правильное выполнение задания
30.	Закрепление комплекса упражнений направленных на коррекцию зрения	17.05		Правильное выполнение задания

31.	Совершенствование комплекса упражнений направленных на коррекцию зрения	24.05		Правильное выполнение задания
-----	---	-------	--	-------------------------------

Планируемые результаты

10 класс

Личностные результаты	Предметные результаты
1. сформировать положительное отношение к занятиям лечебной физической культурой; 2. сформировать представление о значении упражнений для укрепления здоровья человека;	1. научатся понимать значение физических упражнений для здоровья человека; 2. научатся рассказывать о правильной осанке; 3. научатся выполнять упражнения для исправления нарушений.

Список литературы:

- ✓ Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2013 год.
- ✓ Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2013 год.
- ✓ Милукова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2014 год.