|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано.  Руководитель МО  \_\_\_З.Ф.Губайдуллина  Протокол №  1 от  августа 2014 г. | Согласовано.  Заместитель директора по УВР  ГБС(к)ОУ «Мензелинская специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Павлова  сентября 2014 г. | Утверждаю.  Директор ГБС(к)ОУ для детей-сирот и детей с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей «Мензелинская специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Р.Назмиев  Приказ № от  сентября 2014г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для детей-сирот и детей с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей «Мензелинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида» РТ

Мордвинова Ю.М. учитель I квалификационной категории

**Л Ф К 4 класс**

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

. .2014г.

**2014/2015 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Статус документа**

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов и педагогических литературных источников и соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта.

**Перечень нормативных документов**

**и педагогических литературных источников, используемых в рабочей программе:**

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г

Закон Республики Татарстан «Об образовании»; №68-ЗРТ 22.07.2013 г., принятого Государственным Советом РТ от 28.06.2013 г.

приказ МО и Н РТ № 1763/10 от 29 апреля 2010 года «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) образовательными учреждениями Республики Татарстан».

Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденного МО РФ 10.04.2002 г. 29/2065-п.

Учебный план Мензелинской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната VIII вида на 2014-2015уч. г.,

Примерная образовательная программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по Л Ф К

Авторская программа Программа «Азбука здоровья» специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушениями интеллекта I-IV классы. С.Петербург «Образование», Международный университет семьи и ребенка имени Рауля Валленберга, 1994.

**Рабочая программа рассчитана на 32 часа, в неделю 1 час.**

**Количество часов в год – 32**

**Количество часов в неделю –1**

**Количество часов в 1 четверти – 9ч**

**Количество часов во 2 четверти –7ч**

**Количество часов в 3 четверти – 8ч**

**Количество часов в 4 четверти -8ч**

**Структура документа:** программа включает три раздела:

**1. Пояснительную записку,** раскрывающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели изучения.

**2. Основное содержание** с распределением учебных часов по годам обучения и отдельным темам.

**3.Ожидаемые результаты:**

-выработка правильной осанки;

-укрепление мышечного корсета;

-улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы;

-выполнение и совершенствование индивидуальных и специальных упражнений;

-повышение функциональных возможностей организма и общего уровня физического развития.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Корригирующие упражнения», «Упражнения для формирования правильной осанки», «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат» Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) 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.

Назначения школьников 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 учащимся 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;специальные упражнения для глаз; 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.

**Цели обучения**

*УЧЕБНЫЕ:*

-обучение основам лечебной физической культуры;

-совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;

-обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

*КОРРЕКЦИОННЫЕ:*

-создание мышечного корсета;

-увеличение силовой выносливости мышц;

-замедление процесса прогрессирования заболевания;

-стабилизация искривления позвоночника.

*ВАЛЕОЛОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:*

-формирование осознанного отношения к своему здоровью;

-создание оптимальных условий для лечения и оздоровления своего организма;

-развитие волевых качеств.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «ЛФК» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;

- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**Цель программы**: укрепление здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

**Задачи:**

1. Активизировать защитные силы организма ребёнка.

2. Вырабатывать устойчивую правильную осанку, укреплять и сохранять гибкость позвоночника, предотвращять его деформацию.

3. Укреплять и развивать мышечную систему, нормализовать работу двигательного аппарата.

4. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

5. Прививать детям ряда полезных навыков в оздоровлении своего организма.

6. Развивать у учащихся внимание, фантазию, доброжелательность.

**Содержание программы**

Программа подразделена на следующие **разделы:**

* Основы знаний
* Упражнения для подготовительной части занятия:

**1.** Корригирующие упражнения

**2.** Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.

**3**. Бег. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове, наполненными речным песком.)

**4.** Упражнения на тренажерах: «Массажер стоп», «Степпер», «Велосипед».

**5**. Упражнения с гимнастическими палками

**6**. Элементы самомассажа, который оказывает благоприятное воздействие на различные органы и системы: пищеварительную, нервную, иммунную: «Массаж живота», «Массаж области груди», «Лебединая шея», «Чебурашка» (массаж биологически активных точек, находящихся на ушных раковинах и за ними), «Лепим красивое лицо», «Массаж головы», «Массаж рук», «Массаж ног».

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводят­ся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

Цели обучения

1.Активизация защитных сил организма ребенка.

*2.*Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и со­хранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформации.

3.Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация ра­боты опорно-двигательного аппарата.

4.Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

*5.*Развитие общей организованности, их внимания, фантазии, доброжелательности.

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Программа рассчитана на систематические занятия по 1 часу в неделю. Начинаются занятия с разминочной, подготавливающей части, которая проводится с различными предметами (резиновые и набивные мячи, мешочки с песком, обручи и гимнастические палки) или без них.

Основная часть занятия построена в игровой форме, способст­вует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков учащихся, которые охотно выполняют уп­ражнения, превращаясь по ходу составленной с учителем сказки-фантазии в различных животных (кошка, змея, лошадка ...)> насе­комых (муравей, бабочка ...) и других персонажей живой природы.

Упражнения, являющиеся основой этих повествовании, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

I.Укрепление мышц спины, брюшного пресса, путем про­гиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", '"Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II.Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем на­клона вперед: "Книжка" "Птица", "Страус"» "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".,

III.Упражнения для укрепления' позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза". .. !

IV.Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V.Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".'

VI.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса; "Замочек", "Дощечка", "Пчёлка", "Мельница", "Пловец".

VII.Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Краткая характеристика сформированных обще-учебных умений и навыков, и способов деятельности учащихся по ЛФК на начало учебного года.

Учащиеся узнали много нового, интересного о физической культуре, выучили разнообразные упражнения, с помощью которых можно развивать свои физические качества – силу, выносливость, ловкость, быстроту. Познакомились со спортивными играми пионерболом, баскетболом, волейболом и научились основным приемам в этих играх. На уроках велась работа по наблюдению за физическим состоянием детей.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся к концу 4 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в тренажерном зале, в физкультурном зале, на спортивной площадке;

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- значение занятий ЛФК;

- название снарядов и гимнастических элементов.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений;

- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

- играть в различные подвижные игры.

Учебно-тематическое планирование

ЛФК

предмет

Классы 4

Учитель Мордвинова Ю.М.

Количество часов

Всего 32 час; в неделю 1час.

Плановых контрольных уроков - зачетов - , тестов - ч.

Административных контрольных уроков -Планирование составлено на основе \_Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 1-4 классы./ Москва, Просвещение, 2009 год под редакцией Воронковой В.В.

Авторская программа :Программа «Азбука здоровья» специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушениями интеллекта

I-IV классы. С.Петербург «Образование», Международный университет семьи и ребенка имени Рауля Валленберга, 1994.

Учебник: нет

Использованная литература.Авторская программа Программа «Азбука здоровья» специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушениями интеллекта I-IV классы. С.Петербург «Образование», Международный университет семьи и ребенка имени Рауля Валленберга, 1994.

**ЛФК-4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  **урока** | **Кол-во часов** | | **Тип урока** | | **Характеристика**  **деятельности**  **учащихся**  **или**  **виды**  **учебной**  **деятельности** | | **Виды**  **контроля** | | | **Планируемые**  **результаты**  **усвоения**  **материала** | **Коррекционные цели** | | **Дата** | **Примеча-ние** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | | **7** | **8** | | **9** | **10** |
| 1 четверть-9ч  1 ОРУ и корригирующие упражнения. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Повторение правил поведения, ТБ в тренажёрном зале. ОРУ. Круговые упражнения головы, наклоны вперед, назад, в стороны, вверх из положения руки к плечам. | **1** | | Групповое занятие | | Проверка состояния физического здоровья учащихся медицинским работником школы. Контрольные испытания:  Беседа | | | текущий | | Знать правила поведения, ТБ в тренажёрном зале. Уметь выполнять упражнения. | Коррекция и развитие физических качеств**.** | | 1/09 |  |
| 2 | Построение в колонну по 2.ОРУ. Корригирующие упражнения. Круговые движения плеч, замедленные с постепенным ускорением, резким изменением темпа движения. | **1** | | Групповые занятия | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята». | | | текущий | | Уметь выполнять упражнения, строиться в колонну по 2. | Коррекция и развитие основных двигательных навыков и качеств. | | 8.09 |  |
| 3 | Построение в колонну по 2. ОРУ.Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки». | | | текущий | | Уметь выполнять повороты, построение. | Коррекция и развитие мышления,  двигательных качеств, гибкости. | | 15/09 |  |
| 4 | Построение. ОРУ. Всевозможные сочетания движений ног.Корригирующие упражнения без предметов. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики». | | | текущий | | Уметь выполнять всевозможные сочетания движений ног, корригирующие упражнения без предметов. | Коррекция и развитие двигательных качеств, навыков самоконтроля. | | 22/09 |  |
| II Упражнения для формирования правильной осанки. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза». |
| 5 | Ходьба колонной по одному с мешочками на голове. Упражнения на укрепление позвоночника. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка». | | | | текущий | Уметь держать равновесие при выполнении ходьбы, упражнений. | Развивать координацию движений, формировать правильную осанку. | | 29.09 |  |
| 6 | Ходьба за направляющим по ориентирам. Упражнения на укрепление позвоночника. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера». | | | | текущий | Уметь ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения. | Коррекция и развитие способности ориентироваться в пространстве. | | 6/10 |  |
| 7 | Ходьба с изменением направления. Ходьба с мешочками на голове , то же с перешагиванием через кубики. Упражнения «Ласточка», «Аист». | **1** | | Групповое занятие | | . Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра | | | | текущий | Уметь ориентироваться в пространстве, держать равновесие. | Коррекция и развитие двигательных качеств. | | 1 3/10 |  |
| 8 | Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба по скамейке с мешочком на голове. То же 3-4 раза. Игра «Передай соседу». | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | | | текущий | Знать игру. Уметь держать равновесие. | Коррекция и развитие силовой выносливости мышц спины | | 20/10 |  |
| 9 | Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на пятках, на носках. Упражнения в парах: приседание(держась за руки лицом друг к другу, спиной друг к другу).Упражнения «Ласточка», «Аист». Ходьба по узкой рейке гимнаст. скамейки(руки в стороны, на пояс, вверх) | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята». | | | | текущий | Уметь выполнять упражнения, держать равновесие. | Коррекция и развитие физических качеств, формирование правильной осанки. | | 27/10 |  |
|  | 2 четверть-7ч |  | |  | |  | | | |  |  |  | |  |  |
| 10 | Ходьба медленная с постепенным ускорением, переходящая в бег в сочетании с ходьбой. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения «Лисичка», «Петушок». Игра «Шагай через кочки». | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | | | текущий | Уметь правильно сочетать дыхание с движением. | Коррекция и развитие координации, ловкости**.** | | 10/11 |  |
| 11 | Лазанье и перелазанье через обруч. Повторение упражнений для формирования осанки: «Маятник», «Лисичка», «Аист», «Петушок», «Ласточка». | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | | | текущий | Знать упражнения для формирования осанки. Уметь выполнять упр в лазаньи. | Развитие ловкости, формирование правильной осанки. | | 17/11 |  |
| **III** | Упражнения для развития пространственных дифференциаций и точности движения. | | | | | | | | | | | | | | |  |  | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. |
| 12 | Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,3,4. Ритмичная ходьба парами. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звука на выдохе. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | Уметь: выполнять перестроения, ритмичную ходьбу, правильно сочетать дыхание с движением. | Коррекция и развитиепространственных дифференциаций и точности движения. | | 24/11 |  |
| 13 | Перестроение. Ходьба с изменением направления движений по сигналам. Игра «Передай мяч» : (мяч передается в колонне справа, слева, над головой, под ногами). | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра | | текущий | | | Уметь: выполнять перестроение, ходьбу с изменением направления движений по сигналам. | Коррекция и развитие скоростно- силовых качеств. | | 1/12 |  |
| 14 | Перестроение из простых кругов в звездочки. Упражнения на шведской стенке. Игра « К своим местам». | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра | | текущий | | | Уметь: выполнять перестроение из простых кругов в звездочки, упражнения на шведской стенке | Коррекция и развитие двигательных навыков детей. | | 8/12 |  |
| 15 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильных движений во всех видах построений, используя предметы (мячи, скакалки). | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | Уметь выполнять ходьбу по ориентирам под заданный ритм, сохранять правильные движения. | Коррекция и развитие точности движений, способности ориентироваться в пространстве. | | 15/12 |  |
| 16 | Упражнения для выполнения в «сухом» бассейне: быстрая смена положений по команде с акцентом на скорость и точность выполнения из и.п. лёжа на спине в положения лёжа на животе, сидя. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра | | текущий | | | Уметь быстро и точно выполнять упражнения в «сухом» бассейне из разных исходных положениях. | Коррекция и развитие общей двигательной активности, координации движений**.** | | 22/12 |  |
| **IIIчетверть 8часов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| IV | Упражнения на формирование голеностопных суставов стопы. | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Кружение стопами, с одновременным катанием мяча ногой. Упражнения для профилактики плоскостопия: «Медвежонок», «Лягушонок». | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | Уметь выполнять упражнения. | Коррекция двигательных навыков, формирование голеностопных суставов стопы. | | 12.01 |  |
| 18 | Ходьба на носках, внешней и внутренней стороне стопы, поочерёдноеступание стопы. Бег на беговой дорожке. Игра. Упражнения на дыхание. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра | | текущий | | | Уметь выполнять комплексы для профилактики плоскостопия. | Коррекция и развитие двигательных навыков, физических качеств. | | 19.01 |  |
| 19 | Ходьба. Упражнения на ковре: круговые движения, натягивание ступеней на себя. Упражнения «Лошадка», «Лягушонок», «Гусеница». Сгибание, разгибание голеностопа. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | Уметь выполнять комплексы для профилактики плоскостопия. | Коррекция и развитие физических качеств. | | 26.01 |  |
| 20 | Упражнения для выполнения в «сухом» бассейне: ходьба по шарикам с правильной осанкой; тренировка опорной способности ног – переступание с ноги на ногу. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра | | текущий | | | Уметь выполнять комплексы упр. в «сухом» бассейне для профилактики плоскостопия. | Коррекция и развитие различных мышечных групп формирующих осанку. | | 2.02 |  |
| 21 | Упражнения на формирование голеностопных суставов стопы с использованием тренажёров и спортивного инвентаря: мягкие мячи, ребристые дорожки, беговая дорожка. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | Уметь выполнять упражнения на формирование голеностопных суставов. | Коррекция и развитие физических качеств. | | 9.02 |  |
| V  Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, под музыку, с постепенным ускорением. Упражнение «Кошечка», «Горка», «Книжка». | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | Уметь выполнять: разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, под музыку, с постепенным ускорением, упр. «Кошечка», «Горка», «Книжка». | | Коррекция и развитие двигательных навыков, эмоционального фона. | 16.02 |  |
| 23 | Корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на укрепление мышц спины: «Кошечка», «Носорог». Игра. Дыхательные упражнения. | **1** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | Уметь выполнять:  корригирующиеупражнения с гимнастическими палками.упражнения на укрепление мышц спины, дыхательные упражнения. | | Коррекция и развитие различных мышечных групп, общей двигательной активности, координации движений**.** | 2.03 |  |
|  | 4 четверть-8 ч |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| 24  25 | Упражнения для укрепления брюшного пресса в различных и.п.(исходных положениях). Стоя: наклоны вперёд, в стороны, повороты, подъём ног. Лёжа: туловище фиксировано, различные движения ног; ноги неподвижны, выполнение движений корпусом. | **2** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. | | Текущий | | | Уметь выполнять:  упражнения для укрепления брюшного пресса в различныхи.п.: стоя, лёжа. | | Коррекция и развитие двигательных навыков, физических качеств. | 16.03  6..04 |  |
| 26  27 | Ходьба на месте с высоким подниманием бёдер. Бег на месте. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Повороты туловища в стороны. Упражнения «Велосипед», «Ножницы». Глубокие приседания. Дыхательные упражнения. Игра средней подвижности. | **2** | | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | Уметь выполнять:  ходьбу на месте с высоким подниманием бёдер, бег на месте, упражнения «Велосипед», «Ножницы», глубокие приседания, дыхательные упражнения. Знать игру. | | Развитие двигательной активности и координации движений | 13.04  20.04 |  |
| VI  Упражнения для укрепления мышц рук, ног. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. |
| 28 | Ходьба по кругу, лёгкий бег. Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса с мячом. Игра средней интенсивности. Дыхательные упражнения. | **1** | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | | Уметь выполнять:  лёгкий бег, упражнения для укрепления рук и плечевого пояса с мячом, дыхательные упражнения. | Коррекция и развитие двигательных навыков, эмоционального фона. | | 27.04 |  |
| 29  30 | Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе: «Лазанье по гимнастической стенке», «Ходьба по наклонной плоскости», «Ходьба спиной вперед».  Игры разной степени подвижности.  «Ловкие ноги». | **2** | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | | Уметь выполнять:  специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе: «Лазанье по гимнастической стенке», «Ходьба по наклонной плоскости», «Ходьба спиной вперед». | Коррекция и развитие различных мышечных групп, общей двигательной активности, координации движений**.** | | 4.05  11.05 |  |
| 31 | Упражнения для укрепления мышц ног с использованием велотренажёров, беговой дорожки. | **1** | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей. | | текущий | | | | Уметь выполнять:  упражнения для укрепления мышц ног с использованием велотренажёров, беговой дорожки. | Коррекция и развитие силовой выносливости мышц ног. | | 18.05 |  |
| 32 | Упражнения для укрепления мышц ног с использованием велотренажёров, беговой дорожки. | **1** | Групповое занятие | | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижные игры по желанию детей. | | текущий | | | | Уметь выполнять:  упражнения для укрепления мышц ног с использованием велотренажёров, беговой дорожки. | Коррекция и развитие силовой выносливости мышц ног. | | 25.05 |  |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по ЛФК**

|  |  |
| --- | --- |
| **УМК для ученика** |  |
| **УМК для учителя** | **Программа «Азбука здоровья» специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушениями интеллекта I-IV классы. С.Петербург «Образование», Международный университет семьи и ребенка имени Рауля Валленберга, 1994.** |
| **Дополнительная литература** | **Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Под редакцией Г.В.Каштановой Москва,2006гИздательство «Аркти»** |
| **Информационные источники** | **Школа цифрового века: электронные журналы: «Начальная школа», газета «Первое сентября», ns-портал. «Социальная сеть»** |