Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области

**«БАЙКАЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Председатель методического Совета Директор ОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.П.Епишина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. В. Сутягина

Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2016г Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г № \_\_\_\_

**Рабочая программа**

по реализации учебного курса

***«Лечебной физкультуры»* 2-4 классы**

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), вариант1

**на 2016-2017 учебный год**

Составитель:

Учитель ЛФК

Воинкова Ирина Владимировна

Рассмотрено на заседании МО

учителей-предметников

Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

Председатель МО:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Спирина Е.В.

с. Байкалово

2016г.

1. **Пояснительная записка**

**Цель общего образования с учетом специфики учебного предмета**

Рабочая программа по лечебной физкультуре (2-4 классы) предусмотрена для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),(вариант1) государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Байкаловская школа−интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», адаптирована для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

**Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей освоения обучающимися**

Основная **цель** изучения предмета заключается в овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

В детском возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки, плоскостопия. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток, сколиозов и плоскостопия.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

*Согласно учебному плану ГКОУ СО «Байкаловская школа-интернат»*

*В 20 -20 учебном году на изучение лечебной физкультуры отводится следующее количество часов:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс/  Учебный модуль | | |  | **2кл** | **3кл** | **4 «а»** | **4 «б»** | |
| кол-во часов в неделю согласно учебного плана | | | | | |
|  | ***1ч*** | ***1ч*** | ***1ч*** | ***1ч*** | |
| 1 четверть | 01.09.2016г-29.10.2016г | |  | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| 2 четверть | 07.11.2016г-30.12.2016г | |  | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| 3 четверть | 16.01.2017г-25.03.2017г | |  | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| 4 четверть |  | |  | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| / кол-во часов в год | | |  | **34** | **34** | **34** | **34** | |
|  | |  | | | | | |

Продолжительность занятия 40 минут.

Примечание: занятия ЛФК проводится по четвертям:

1,3 четв. занятия на коррекцию осанки,

2,4 четв. занятия на коррекцию плоскостопия,

на занятия ЛФК дети ходят всем классом в целях коррекции и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

1. **Содержание учебного предмета**

*Основы знаний.*

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме( о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

*Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.*

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

*Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.*

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

*Обучение правильному дыханию*.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

*Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.*

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

*Развитие силы.*

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы ( наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

*Развитие координации движений.*

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

*Коррекция плоскостопия.*

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

*Упражнения для расслабления мышц.*

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

*Подвижные игры.*

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

*Проведение контрольных мероприятий.*

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др.

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями,

*Задания на дом.*

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки ( под контролем родителей).

1. **Предметные результаты освоения программы по предмету**

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень  -Знать параметры правильной осанки ( подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);  -значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;  -правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.  -проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;  -ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;  - отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);  -выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;  -дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;  -ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;  -медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;  -играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);  -ходить в различных И.П.;  - бегать в медленном темпе;  -выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов. | Достаточный уровень  -Знать значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;  -правила ортопедического режима ( не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);  -знать оздоровительное направление гимнастики.  -Уметьпроверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;  -выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого;  - выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка».  -выполнять упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Мост», отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями);  -выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры);  -выполнять комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов);  -уметь правильно дышать, выполняя гимнастику;  -играть в подвижные игры;  -выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;  -выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. |

1. **Характеристика дифференциаций групп обучающихся**

Обучение детей с нарушением интеллекта предполагает педагогическую дифференциацию учащихся, предложенную Воронковой В.В. Согласно этой дифференциации все учащиеся делятся на 4 группы.

*Первую группу* составляют обучающиеся, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении изменённого задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствуют о сознательном усвоении этими обучающимся программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие обучающиеся успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Обучающиеся этой группы умеют применять правила, умеют самостоятельно оперировать изученными представлениями, умеют с минимальной помощью учителя правильно выполнять задания.

*Обучающиеся второй группы* также достаточно успешно обучаются в классе В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем учащиеся 1 группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая

самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения этих учащихся недостаточно точны, даются в развёрнутом плане с меньшей степенью обобщённости.

Ответы обучающихся данной группы в основном соответствуют требованиям. При выполнении задания обучающиеся в отдельных случаях нуждаются в дополнительных промежуточных обьяснениях.

*К третьей группе* относятся обучающиеся, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в различных видах помощи (словесно-логической, наглядной, предметно-практической). Успешность усвоения знаний, в первую очередь зависит от понимания учащимися того, что им сообщается. Для этих учащихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом материале, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих учащихся значительно ниже, чем у обучающихся, отнесённых ко 2 группе. Несмотря на трудности усвоения материала, учащиеся в основном не теряют приобретённых знаний и умений, могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько изменённое задание воспринимается ими как новое. Это свидетельствует о низкой способности учащихся данной группы обобщать, из суммы полученных знаний и умений выбрать нужное и применить адекватно поставленной задаче. Обучающиеся 3 группы в процессе обучения в некоторой мере преодолевают инертность. Значительная помощь им бывает, нужна, главным образом, в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность этих учеников нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале. После этого обучающиеся уверенно выполняют задания и лучше дают словесный отчёт о нём. Это говорит хотя и о затруднённом, но в определённой мере осознанном процессе усвоения программного материала. Кроме того, обучающимся трудно применить, казалось бы, хорошо выученный материал на других уроках.

*К четвертой группе* относятся обучающиеся, которые овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введения дополнительных приёмов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работы. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется чёткое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними обучающимися используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти учащиеся не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объём знаний и умений, чем предлагается программой. Эти обучающиеся не всегда могут воспользоваться помощью учителя, других обучающихся.

Отнесённость обучающихся к той или иной группе не является стабильной. Под влиянием корригирующего обучения учащиеся развиваются и могут переходить в группу выше.

**Педагогическая дифференциация обучающихся:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | **1 группа** | **2 группа** | **3 группа** | 1. **группа** |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4а** |  |  |  |  |
| **4б** |  |  |  |  |

1. **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

*Программное и учебно−методическое обеспечение:*

Программы:

1. Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1. –М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, 2011.
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1 (ред. 19.10.2015г. с изменениями от 11.12.2015г.)

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273−ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 г. № 78 –ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
2. Федеральный закон об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании). (Принят государственной Думой 16октября 2012г. № 273).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2015 №38528);
5. Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Байкаловская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ СО «Байкаловская школа-интернат» (*включает в себя*:

*-Учебный план ГКОУ СО «Байкаловская школа-интернат» годовой учебный календарный график ГКОУ СО «Байкаловская школа-интернат» ,расписание уроков на текущий учебный год*

Учебная литература:

1.ЗиянгияроваС.С. «Программно- методическое обеспечениие 3-го

урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов

«Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы –

интерната 8 вида». – П,:КЦФКиЗ, 2010 – 66с.

Дополнительная литература

1. Заикина Е. «Быть здоровым непросто»: Формирование культуры здоровья у старшеклассников / Елена Заикина. – М.:Чистые пруды,2008
2. Похлебкин В. П. «Уроки здоровья» :Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.:Просвещение,1992.
3. Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2004
4. «Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе» Селезнёва Л. И., учитель ЛФК государственног специального (коррекционного) образовательного учреждения школы № 9 г. Новороссийска
5. Ковалько В. И. «здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 калассы. М.: «ВАКО, 2004.

Дидактический материал: карточки для индивидуальной работы,таблицы

плакаты, папки Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для

души»

*Технические средства обучения:*

1. Персональный компьютер
2. Музыкальный центр
3. **Календарно-тематическое планирование;**

**Календарно-тематическое планирование;**

|  |  |
| --- | --- |
| предмет | Лечебная физкультура |
| класс | 2 |
| Ф.И.О.учителя | Воинкова И.В. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **№**  **Тема урока** | **Корректировка** |
|  |  |  | ***1 четверть*** |  |
| **Комплекс упражнений для коррекции осанки.** | 1  1  1  1  1  1  1  1  2 | 01.09  08.09  15.09  22.09  29.09  06.10  13.10  20.10  27.10  29.10 | Вводное занятие  Упражнения для развития правильного дыхания.  Игра «Громче всех».  Прыжки на скакалке. Игра « Часы пробили ровно…».  Бег с преодолением различных препятствий.  Ходьба с предметом на голове  Основные исходные положения для формирования правильной осанки.  Упражнения с длинной, короткой скакалкой  Ходьба по гимнастической скамейке.  Игра «У медведя во бору».  Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  Комплекс упражнений для укрепления мышц спины  Количество часов по плану: 10 ч.  Количество часов фактически: |  |
|  |  |  | ***2 четверть*** |  |
| Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия. | 1  1 | 10.11  17.11 | Упражнения для мышц туловища.  Упражнения с гимнастическими палками. |  |
| Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения | 1 | 24.11 | Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру. |  |
|  | 1  1  1  1  1 | 01.12  08.12  15.12  22.12  29.21 | Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.  Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.  Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.  Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота  Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы  Количество часов по плану: 8 ч.  Количество часов фактически: |  |
|  |  |  | ***3 четверть*** |  |
| Упражнения для укрепления мышц живота | 1  1  1  1  1 | 19.01  26.01  02.02  09.02  16.02 | Подъем туловища с помощью партнера.  Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке.  Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».  Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»  Упражнения, лежа на спине, животе. |  |
| Упражнения для коррекции плоскостопия. | 1  1  1  1  1 | 30.02  02.03  09.03  16.03  23.03 | Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.  Упражнения для ног.  Игра «Кто быстрее?».  Упражнения на расслабление. Игра «Замри».  Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».  Упражнения для укрепления мышц спины.  Количество часов по плану: 10 ч.  Количество часов фактически: |  |
|  |  |  | ***4 четверть*** |  |
| Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия*.* | 1 | 06.04 | Упражнения в парах. Игра «Морская фигура». |  |
| Упражнения для моторной неловкости | 1 | 13.04 | Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе. |  |
|  | 1  1  1  1  1  1 | 20.04  27.04  04.05  11.05  18.05  25.05 | Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг».Самомассаж рук, головы.  Ведение мяча на месте. Игра «Поймай мяч».  Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.  Броски мяча из одной руки в другую.  Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.  Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»  Количество часов по плану: 8 ч.  Количество часов фактически:  Год: количество часов по плану:  Количество часов фактически: |  |

**Календарно-тематическое планирование;**

|  |  |
| --- | --- |
| предмет | Лечебная физкультура |
| класс | 3 |
| Ф.И.О.учителя | Воинкова И.В. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **№**  **Тема урока** | **Корректировка** |
|  |  |  | ***1 четверть*** |  |
| Упражнения для коррекции осанки. | 1  1  1  1  1  1  1  1 | 06.09  13.09  20.09  27.09  04.10  11.10  18.10  25.10 | Вводное занятие. Упражнения в «вытяжении».  Игра «Тише едешь, дальше будешь!».  Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».  Упражнения у гимнастической стенки.  Игра «Мяч соседу»  Висы на гимнастической стенке.  Игра «Делай так, делай эдак».  Основные исходные положения.  Игра «Мяч в кругу».  Упражнения на равновесие.  Игра «Попади мячом в булаву».  Ходьба по гимнастической скамейке.  Игра «Пятнашки».  Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  Количество часов по плану: 8 ч.  Количество часов фактически: |  |
|  |  |  | ***2 четверть*** |  |
|  | 1 | 08.11 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Упражнения с мячами. |  |
| Упражнения для коррекции плоскостопия. | 1  1  1 | 15.11  22.11  29.11 | Ходьба с предметом на голове.  Игра «Выше ноги от земли».  Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.  Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках». |  |
| Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения | 1 | 06.12 | Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. |  |
|  | 1  1  1 | 13.12  20.12  27.12 | Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.  Прыжок в высоту до определенного ориентира.  Принятие и. п. рук с закрытыми глазами.  Количество часов по плану: 8 ч.  Количество часов фактически: |  |
|  |  |  | ***3 четверть*** |  |
|  | 1 | 17.01 | Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. |  |
| Упражнения для укрепления мышц живота | 1  1  1  1  1 | 24.01  31.01  07.02  14.02  21.02 | Подъем туловища, сидя на скамейке  Гимнастическое упражнение «Мостик».  Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Эстафета с мячами».  Подъем туловища с помощью партнера.  Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка». |  |
| Упражнения для коррекции плоскостопия | 1  1  1  1 | 28.02  07.03  14.03  21.03 | Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.  Катание мячей ногами.  Ходьба на пятках, носках.  Катание гимнастических палок.  Занятия на тренажерах.  Количество часов по плану: 10 ч.  Количество часов фактически: |  |
|  |  |  | **4 четверть** |  |
| Упражнения для моторной неловкости | 1  1  1  1  1  1  1  1 | 04.04  11.04  18.04  25.04  02.05  16.05  23.05  27.05 | Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.  Упражнения в парах. Игра «Ручеек»  Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»  Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».  Ведение мяча на месте, в движении.  Игра «Ручеек»  Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу».  Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет».  Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом. |  |
|  |  |  | Количество часов по плану: 8 ч.  Количество часов фактически:  Год: количество часов по плану:  Количество часов фактически: |  |

**Календарно-тематическое планирование;**

|  |  |
| --- | --- |
| предмет | Лечебная физкультура |
| класс | 4 а, 4 б |
| Ф.И.О.учителя | Воинкова И.В. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **№**  **Тема урока** | **Корректировка** |
|  |  |  | ***1 четверть*** |  |
| Упражнения для коррекции осанки**.** | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | 01.09  08.09  15.09  22.09  29.09  06.10  13.10  20.10  27.10  29.10 | Вводное занятие. Обучение правильному дыханию.  Упражнения у гимнастической стенки.  Упражнения в «вытяжении».  Упражнения у стены. Игра «Замри».  Упражнения в положении сидя для укреплении мышц спины .  Упражнения на растягивание мышц спины.  Упражнения на гимнастической скамейке.  Упражнения с гимнастическими палками.    Упражнения в парах. Игра «Ручеек»  Эстафеты с бегом.  Количество часов по плану: 10 ч.  Количество часов фактически: |  |
|  |  |  | ***2 четверть*** |  |
| Упражнения для коррекции плоскостопия | 1  1  1 | 10.11  17.11  24.11 | Упражнения на координацию движения.  Ходьба с предметом на голове по ориентирам.  Упражнения с гимнастическими палками. |  |
| Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения | 1  1  1 | 01.12  08.12  15.12 | Ходьба по ориентирам.  Бег по начерченным на полу ориентирам.  Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. |  |
|  | 1  1 | 22.12  29.12 | Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.  Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).  Количество часов по плану: 8 ч.  Количество часов фактически: |  |
|  |  |  | ***3 четверть*** |  |
| Упражнения для укрепления мышц живота | 1  1  1  1  1  1 | 19.01    26.01  02.02  09.02  16.02  30.02 | Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»  Упражнения для мышц туловища.  Упражнения с обручами.  Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».  Упражнения, лежа на полу.  Упражнения для развития мышц брюшного пресса. |  |
| Упражнения для коррекции плоскостопия | 1  1  1  1 | 02.03  09.03  16.03  23.03 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.  Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».  Упражнения дыхательной гимнастики Катание мячей ногами.  Занятие на тренажерах. Игра «Вышибалы».  Количество часов по плану: 9 ч.  Количество часов фактически: |  |
|  |  |  | ***4 четверть*** |  |
| Упражнения для моторной неловкости |  | 06.04  13.04  20.04  27.04  04.05  11.05  18.05  25.05 | Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»  Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.  Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».  Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.  Упражнения на расслабление нижних конечностей.  Самомассаж пальцев, кистей рук.  Игра «Кто быстрее соберет».  Самомассаж головы в парах.  Игра «Ручеек»  Упражнения для развития мелкой моторики рук.  Количество часов по плану: 8 ч.  Количество часов фактически:  Год: количество часов по плану:  Количество часов фактически: |  |
|  |