**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Лечебная физическая культура»**

**для  обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**6 класс**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

*Планируемые личностные результаты обучения:*

* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества,инфекционные заболевания);
* ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
* установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
* стремление заботиться о своем здоровье;
* готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

*Планируемые предметные результаты обучения:*

*Учащиеся должны знать:*

* Санитарно – гигиенические требования к занятиям ЛФК. Требования безопасного поведения на уроках ЛФК и при выполнении физических упражнений. Правила передвижения к месту занятий. Требования к одежде для занятий ЛФК. Инвентарь и оборудование для занятий ЛФК.
* Правильная осанка - залог здоровья. Значение физических упражнений в формировании и закреплении навыка правильной осанки. Ортопедический режим. Правила переноски тяжести.
* Строение позвоночника. Отделы позвоночника. Последствия нарушения осанки у школьников. Виды нарушения осанки. Нарушения осанки во фронтальной и сагитальной плоскостях. Сутулость. Вялая спина. Плоская спина.
* Закаливание – способ профилактики простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Польза закаливания. Значение правильного дыхания. Витамины и здоровое питание - залог здоровья. Органы дыхания. Заболевание органов дыхания. Профилактика простудных заболеваний.
* Значение занятий ЛФК для профилактики плоскостопия. Формирование навыка правильного стояния. Формирование навыка правильной ходьбы. Значение релаксации для организма на занятиях ЛФК. Плосковальгусная стопа. Диагностика плоскостопия. Вальгусная стопа. Профилактика плоскостопия.

*Учащиеся должны уметь:*

* Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Выполнение команды учителя;
* Ходьба с грузом на голове с изменением скорости, с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками, с перешагиванием через предметы. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по массажной дорожке;
* Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;
* Ползание по скамейке на животе, четвереньках;
* Пролезание через обручи;
* Воспитание навыка правильной осанки в исходном положении у стенки с задержкой положения до 1 минуты;
* Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц шеи, рук и плечевого пояса;
* Комплексы физических упражнений с предметом, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки;
* Кинезиологические упражнения;
* Гимнастики: пальчиковая, мимическая, зрительная, слуховая;
* Корригирующие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и задней поверхности бедер;
* Дыхательные упражнения, развивающие грудную клетку;
* Дыхательные упражнения гимнастики Стрельниковой;
* Дыхательные упражнения: диафрагмальное, среднее, верхнее – ключичное;
* Массаж лица;
* Комплексы корригирующих упражнений, направленные на формирование свода стопы и укрепление мышц стопы в различных и.п.;
* Игровые упражнения для ног;
* Релаксационные упражнения для снятия эмоционального напряжения;
* Подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки, правильного дыхания;
* Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

**2. Содержание учебного курса**

*Диагностическое обследование*

Оценка силовой выносливости мышц спины, силовой выносливости мышц брюшного пресса, знания положения правильной осанки. Проба Штанге.

*Основы знаний*

Теоретические сведения. Санитарно – гигиенические требования к занятиям ЛФК. Требования безопасного поведения на уроках ЛФК и при выполнении физических упражнений. Правила передвижения к месту занятий. Требования к одежде для занятий ЛФК. Инвентарь и оборудование для занятий ЛФК,

Практический материал:

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Выполнение команды учителя: «Класс в шеренгу стройся!», «Класс в колонну стройся!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «На месте стой!». Передвижение в колонне (без столкновений с партнёрами): прямо, в обход по залу, по кругу, с изменением направления. Повторение ранее изученного материала: Исходные положения тела при выполнении физических упражнений. Основные положения и движения (головы, ног, туловища).

*Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.*

Теоретические сведения. Ортопедический режим. Правила переноски тяжести. Твой организм. Мышцы (повторение ранее изученного материала). Правильная осанка - залог здоровья. Значение физических упражнений в формировании и закреплении навыка правильной осанки.

Практический материал. Построение в шеренгу. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Ползание по скамейке на животе. Воспитание навыка правильной осанки в исходном положении у стенки с задержкой положения на 40 - 50 секунд. ОРУ типа "зарядки". Упражнения, направленные на формированиеи закрепление навыка правильной осанки с гимнастической палкой. Кинезиологические упражнения. Релаксационное упражнение. Подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки.

*Профилактика нарушений осанки*

Теоретические сведения. Последствия нарушения осанки у школьников. Массажный инвентарь как средство укрепления здоровья (повторение ранее изученного материала). Виды нарушения осанки. Нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

Практический материал. Построение в шеренгу. Ходьба с заданием. Ходьба по массажной дорожке. Передвижение по скамейке различным способами. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки». Корригирующие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и задней поверхности бедер. Мимическая гимнастика. Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки.

*Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний*

Теоретические сведения. Закаливание – способ профилактики простудных заболеваний. Знакомство с дыхательной гимнастикой Стрельниковой (повторение ранее изученного материала). Польза закаливания. Значение правильного дыхания. Витамины и здоровое питание – залог здоровья.

Практический материал. Построение в шеренгу. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Ползание по скамейке на четвереньках. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц шеи, рук и плечевого пояса Кинезиологические упражнения. Дыхательные упражнения (статические и динамические). Кинезиологические упражнения. Слуховая гимнастика. Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на формирование правильного дыхания.

*Плоскостопие. Профилактика плоскостопия*

Теоретические сведения.

Значение занятий ЛФК для профилактики плоскостопия. Формирование навыка правильного стояния (повторение ранее изученного материала). Формирование навыка правильной ходьбы. Значение релаксации для организма на занятиях ЛФК.

Практический материал. Построение в круг. Ходьба с перешагиванием через кегли с высоким подниманием бедра. Ходьба по массажной дорожке. Бег на носочках. Пролезание под обручами. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки». Корригирующие упражнения, направленные на формирование свода стопы и укрепление мышц стопы (выполнение в исходном положении сидя). Игровые упражнения для ног Релаксационные упражнения. Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия.

*Оценка достижений*

Достижения учащихся на занятиях ЛФК по 5 балльной системе не оцениваются. С целью отслеживания результативности работы по программе разработана система мониторинга, которая включает оценку функционального состояния мышечного корсета, кардиореспираторной системы, оценку знаний детей о правильной осанке. В конце года проводится сравнительный анализ результатов тестирования учащихся на начало и конец учебного года. Динамика развития определяется сравнением результатов продвижения на начало и конец учебного года каждого ребенка относительно его самого.

**3. Тематическое планирование 6 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название раздела\темы** | **Количество часов** |
|  |  | **Основа знаний о лечебной физической культуре** | **В процессе уроков** |
| **Функциональные пробы** | | | |
| 1 |  | Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной  клетки. | 1 |
| 2 |  | Бросок набивного мяча из положения стоя. | 1 |
| 3 |  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (мал.) девочки (от скамейке). | 1 |
| 4 |  | Из положения сидя наклон вперед; | 1 |
| 5 |  | Прыжки через скакалку за 30 сек. | 1 |
| **Коррегирующая гимнастика**  **Альтернатива: комплекс упражнений хатха-йоги №1, приложение №1** | | | |
| 6 |  | упражнения на формирование правильной осанки | 1 |
| 7 |  | основные положения движения головы, | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | конечностей, туловища: |  |
| 8 |  | упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 9 |  | с гимнастическими палками; | 1 |
| 10 |  | с большими обручами; | 1 |
| 11 |  | с малыми мячами; | 1 |
| 12 |  | с набивными мячами; | 1 |
| **Дыхательная гимнастика.**  **Альтернатива:йоговская дыхательная практика (приложение №2.** | | | |
| 13 |  | Успокаивающее дыхание (нормальный вдох,  продолжительный выдох) | 1 |
| 14 |  | Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через  правую при закрытой левой и т.д.) | 1 |
| 15 |  | Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой  же выдох-пауза-чуть выдохнуть - пауза-цикл повторяется | 1 |
| 16 |  | Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох) | 1 |
| **Упражнения на тренажерах.** | | | |
| 17 |  | Упражнения для укрепления брюшного пресса. | 1 |
| 18 |  | Упражнения для развития выносливости: на беговой дорожке, велотренажёре | 1 |
| 19 |  | Упражнения на многофункциональном тренажере. | 1 |
| **Самомассаж.** | | | |
| 20 |  | Головы, шейного отдела и верхних конечностей | 1 |
| 21 |  | Шейного отдела и верхних конечностей, | 1 |
| 22 |  | Нижних конечностей, стопы | 1 |
| 23 |  | Встряхивание – потряхивание (верхних и нижних конечностей | 1 |
| **Степ-аэробика.** | | | |
| 24 |  | Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике. | 1 |
| 25 |  | Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед) | 1 |
| 26 |  | Сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и  несимметричными). | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 27 |  | Ходьба с хлопками | 1 |
| **Упражнения с мячом «Фитбол».** | | | |
| 28 |  | Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх) | 1 |
| 29 |  | Задняя поверхность бедра | 1 |
| 30 |  | Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза | 1 |
| 31 |  | Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна | 2 |
| 32 |  | Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх) | 1 |
| **33** |  | **Подвижные игры** | В процессе уроков |
| 34 |  | * коррекционные; * с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой,   равновесием;   * с бегом на скорость; * с прыжками в высоту, длину; * с метанием мяча на дальность и в цель; * с элементами пионербола, волейбола и мини- футбола; * с элементами баскетбола; | 1 |
|  |  | **Итого:** | 34 |