

**Содержание**

1. Пояснительная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3 стр.

2.Содержание учебного предмета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7 стр.

3.Планируемые результаты к уровню подготовки учащихся \_\_\_\_\_ 11 стр.

4. Расчёт часов по разделам программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13 стр.

5. Расчёт часов по учебным четвертям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 14 стр.

6. Инвентарь и оборудование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15 стр.

7. Список литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 16 стр.

8. Список литературы для учащихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 17 стр.

**Пояснительная записка**

Программа по «ЛФК» разработана для детей со сложной структурой дефекта, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIIIвида. В анамнезе таких детей часто отмечаются задержки в формировании и развитии двигательных функций, нарушения развития статической и динамической координации движений, нарушения равновесия, мелкой моторики, нарушение осанки, деформация стопы, нарушения в развитии грудной клетки, кривошея и др. Занятия ЛФК способствуют стабилизации, коррекции вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждению их возможного прогрессирования.

Данная программа составлена на основе Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адаптивной физической культуре А. Н. Асикритова 2013 г. и др. методических пособий по ФК.

Программа по «ЛФК» для учащихся со сложным дефектом рассчитана на 34 часа в год. Преимущественной направленностью данной программы является профилактика и коррекция заболеваний опорно– двигательного аппарата, органов дыхания.

Цель программы:

Овладение учащимися основ лечебной физкультуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Стабилизация, коррекция вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждение их возможного прогрессирования.

Образовательные задачи программы:

\* формировать знания, двигательные умения и навыки, необходимые для выполнений упражнений по лечебной физкультуре;

\* формировать двигательные умения и навыки прикладного характера;

\* обучать двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно – двигательной);

Развивающие задачи программы:

\* развивать физические качества (координационные способности, гибкость, силу, точность движений), а так же общую и мелкую моторику;

\* развивать навык ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно собственного тела);

\* развивать способность к пространственной ориентировке;

Оздоровительные задачи программы:

\* способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма;

\* способствовать профилактике соматических нарушений;

\* способствовать активизации дыхательной системы, ССС, сенсорных функций;

\* способствовать формированию правильной осанки;

Коррекционные задачи программы:

\*корригировать нарушения опорно – двигательного аппарата;

\* корригировать нарушения дыхательной системы;

\* корригировать общую и мелкую моторику;

\* корригировать поведение, эмоционально – волевую сферу, средствами физических упражнений;

\* корригировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;

\* корригировать зрительного, тактильного, слухового восприятия учебного материала в процессе занятий лечебной физкультурой;

Воспитательные задачи:

\* воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;

\* воспитывать в детях чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

\* воспитывать преодоление страха высоты, пространства, скованности движения;

\* формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Программа по ЛФК состоит из 10 разделов:

Раздел 1. Диагностическое обследование. В начале учебного года проводится диагностическое обследование учащихся по медицинским картам, с целью отбора учащихся и формирования групп для занятий ЛФК. С учащимися, сформированными в группы, проводится тестирование на оценку функционального состояния опорно – двигательного аппарата и показателей физического развития.

Раздел 2. Основы знаний.

Данный раздел содержит теоретические сведения, необходимые для занятий ЛФК.

Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений**.**

Данный раздел изучает основные исходные положения тела при выполнении физических упражненийна уроке ЛФК.

Раздел 4. Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Упражнения объединены в Комплекс № 1/8.

Раздел 5. Профилактика нарушений осанки.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и укрепления мышечного корсета и профилактику нарушений осанки.

Упражнения объединены в Комплекс № 2/8.

Раздел 6. Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на изменение типа дыхания, восстановление и коррекцию дыхания и профилактику простудных заболеваний

Упражнения объединены в Комплекс № 3/8.

Раздел 7. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование сводов стопы, их опороспособности, укрепления мышц стопы и профилактику нарушений осанки.

Упражнения объединены в Комплекс № 4/8.

В каждый комплекс включены так же упражнения, направленные на развитие способности к самопроизвольному расслаблению, гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, дыхательная, слуховая, мимическая), кинезиологические упражнения по выбору учителя, массаж по выбору учителя.

Раздел 8. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.

Периодичность занятий ЛФК 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Урок по ЛФК имеет определённую структуру:

\* вводная часть (организация учащихся к проведению урока);

\* подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения);

\* основная часть (направлена на решение поставленных задач);

\* заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итогов урока).

Занятия по ЛФК проводятся с использованием различного оборудования и инвентаря (массажные мячики, кольца, диски, кочки, активные кольца, ребристые дорожки, гимнастические палки, обручи).

Комплексы физических упражнений составлены в игровой форме, с целью мотивации учащихся к занятиям ЛФК. На уроках используется музыкальное сопровождение.

Программа «ЛФК» составлена с учётом основных педагогических принципов работы с детьми, имеющие нарушения в развитии:

1. Принцип диагностирования (с учётом сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний).

2. Принцип дифференциации и индивидуализации (с одной стороны, объединение детей в относительно однородные группы т. е. по возрасту, с другой стороны индивидуальная работа с каждым ребёнком с учётом его индивидуальных особенностей, возможностей и сопутствующих заболеваний).

3. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий (педагогические воздействия направлены на коррекцию сопутствующих заболеваний и активное развитие познавательной деятельности, речи).

4. Принцип учёта возрастных особенностей (ориентирована на «зону ближайшего развития» как на зону потенциальных возможностей).

5. Принцип адекватности педагогических возможностей (постановка коррекционных задач, выбор средств, методов, методических приёмов ЛФК соответствует функциональному состоянию ребёнка и его особенностям).

6. Принцип оптимальности педагогических воздействий (нагрузка не превышает допустимые величины и соответствует оптимальным реакциям организма).

7. Принцип вариативности педагогических воздействий (использование многообразия не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способы регулирования эмоционального состояния, воздействия на речь, подвижные игры с речетативами, мелкую моторику (пальчиковые игры).

Оценка достижений.

Занятия по ЛФК по 5 балльной системе не оцениваются. В конце года проводится сравнительный анализ результатов тестирования учащихся на начало и конец учебного года (оценка функционального состояния мышечного корсета, оценка функционального состояния позвоночника, оценка функционального состояния кардиореспираторной системы, оценка знаний параметров правильной осанки).

**Содержание учебного предмета**

 **(34 часа)**

**Раздел 1. Диагностическое обследование.**

1.1. Оценка функционального состояния мышечного корсета.

Тест №1. Оценка силовой выносливости мышц спины.

Тест №2. Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса.

1.2. Оценка функционального состояния позвоночника.

Тест №3. Определение общей активной гибкости позвоночника.

1.3. Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы (Проба Штанге).

Тест №4. Проба Штанге.

1.4. Оценка знаний положения правильной осанки.

Тест №5. Учащийся показывает у стенки положение правильной осанки.

**Раздел 2. Основы знаний.**

2.1. Правила ортопедического режима в школе и дома. Преимущество здо -

рового образа жизни. Самоконтроль при занятии физическими упражнения-

ми. Типы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Значение физи -

ческих упражнений для профилактики плоскостопия.

**Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений:**

3.1. Повторение исходных положений тела и основных положений и движений при выполнении физических упражнений;

**Раздел 4. Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки (Комплекс №1/8).**

4.1 Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:

- построение в колонну по одному с помощью учителя, равнение в затылок.

- построение в одну шеренгу, равнение по линии.

- повторение ранее пройденных строевых приёмов (повороты направо, налево, кругом, выполнение команд по словесной инструкции «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Повернулись!»).

- расчёт по порядку;

- ходьба: приставными шагами (вперёд, назад, вправо, влево, на носках, на пятках).

- ходьба по разминочной дорожке: по канату, по массажным кочкам, по массажным полоскам, по массажным дискам, по ребристой доске;

- бег: противоходом (спиной), приставными шагами (вправо, влево), змейкой, по диагонали;

-прыжки: с поворотом на 900, между предметами.

- удар мяча об пол поочерёдно правой и левой рукой, броски малого мяча на дальность.

- сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазаньем на животе.

4. 2. Развитие координационных способностей:

- равновесие на одной ноге;

- переступание через легко сбиваемые препятствия высотой до 20 см.

- ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, вправо и влево приставными шагами.

4.3. Дыхательные упражнения:

- среднее дыхание;

- диафрагмальное;

4.4. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки».

4.5. Упражнения, направленные на формированиеи закрепление навыка формирования правильной осанки у стенки.

4.6. Упражнения, направленные на формирование и укрепление мышечного корсета с мячом:

- упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса;

- упражнения, направленные на развитие мышц спины;

- боковых мышц туловища.

4.7. Упражнение, направленное на расслабление мышц.

4.8. Упражнения, направленные на самовытяжение и растяжение позвоночника;

4.9. Гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.

4.10. Массаж спины, направленный на снятие мышечного напряжения и профилактику нарушений осанки.

4.11. Подвижная игра, направленная на формированиеи закрепление навыка правильной осанки «Фокусник».

**Раздел 5. Профилактика нарушений осанки (Комплекс №2/8).**

5.1. Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:

См. п. 4.1.

5. 2. Развитие координационных способностей:

- стойка на носках 2 – 3 секунды;

- ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу;

- стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки в стороны.

5.3. Дыхательные упражнения.

5.4. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки».

5.5. Корригирующие упражнения в балансировке с массажным диском:

- упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса;

- упражнения, направленные на развитие мышц спины.

5.6. Упражнение, направленное на расслабление мышц.

5.7. Упражнения, направленные на самовытяжение.

5.9. Гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.

5.10. Массаж спины, направленный на снятие мышечного напряжения и профилактику нарушений осанки.

5.11. Подвижная игра, направленная на профилактику нарушений осанки

«Слушай внимательно».

**Раздел 6. Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний (Комплекс № 3/8).**

6.1 Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:

См. п. 4.1.

6. 2. Развитие координационных способностей:

- стойка на носках 2 – 3 секунды;

- ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу;

- стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки в стороны.

6.3. Дыхательные упражнения динамические, направленные на коррекцию дыхания.

6.4. Дыхательные упражнения, направленные на изменения типа дыхания:

- диафрагмальное дыхание;

- среднее грудное дыхание;

- верхнее ключичное дыхание;

- упражнение для развития носового дыхания:

6.5. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки».

6.6. Упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета.

6.7. Упражнения, направленные на расслабление мышц.

6.8. Гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.

6.9. Массаж спины, направленный на снятие мышечного напряжения и профилактику нарушений осанки.

6.10. Подвижная игра, направленная на коррекцию дыхания «Дунем раз».

**Раздел 7. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия (Комплекс № 4/8).**

7.1. Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:

См. п. 4.1.

7. 2. Развитие координационных способностей:

- стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки в стороны.

- ходьба по гимнастической скамейке без помощи учителя.

7.3. Общеразвивающие упражнения типа «зарядки».

7.4. Упражнения, направленные на формирование сводов стопы, их подвижности, опороспособности и укрепление мышц в различных исходных положениях с массажным мячом и массажным кольцом.

7.5. Дыхательные упражнения:

- «Ветерок»;

- диафрагмальное дыхание;

7.6. Упражнения, направленные на расслабление мышц.

7.7. Гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.

7.8. Самомассаж ног, направленный на снятие мышечного напряжения и профилактику плоскостопия.

7.9. Игра малой подвижности, направленная на укрепление мышц стопы и профилактику плоскостопия «Спрячь платочек».

**Раздел 8. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.**

\* «Письмо на ладони» - подвижная игра, направленная на развитие тактильной чувствительности ладоней, внимания, пространственных представлений.\* «Узнай друга» - подвижная игра, направленная на развитие внимания, слуховой и мышечной памяти, тактильного восприятия и мышления, развития мелкой моторики

- «Голуби» -подвижная игра, направленная на развитие навыка метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.

«Что пропало» - подвижная игра, направленная на активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, пространственной ориентировки.

**Планируемые результаты к уровню подготовки учащихся:**

**к концу года учащийся должен знать:**

- правила ортопедического режима в школе и дома;

- принципы самоконтроля при занятии физическими упражнениями;

- преимущество здорового образа жизни, типы дыхания;

- доступные меры профилактики простудных заболеваний, нарушений осанки, плоскостопия;

- значение физических упражнений для профилактики плоскостопия.

**к концу года учащийся должен уметь:**

- показать правильную осанку у стенки без помощи учителя и проверить правильность показа позы правильной осанки у друга;

- построиться в колонну по одному с помощью учителя, равнение в затылок.

- построиться в одну шеренгу в нарисованных кружках, равнение по линии.

- выполнять команды по словесной инструкции «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!

- выполнять повороты направо, налево с указанием направления учителя; - размыкаться в шеренге на вытянутые руки;

- выполнять упражнения прикладного характера:

\* ходьба: в полуприседе, противоходом, по кругу, взявшись за руки,

с захлёстыванием голени;

\* ходьба по разминочной дорожке: по канату, по массажным кочкам, по массажным полоскам, по массажным дискам, по ребристой доске;

\* бег: медленный с переходом на быстрый, между булавами;

\* прыжки на двух ногах, через препятствие, с ноги на ногу, с поворотом на 45 гр.

- выполнять упражнения с мячом, броски малого мяча в стену, сбивать мячом предметы, передавать большой мяч в шеренге из рук в руки;

- выполнять упражнений с гимнастической палкой;

- перешагивать через гимнастическую скамейку, переползать на четвереньках по гимнастической скамейке с захватом кистями рук краёв скамейки, перешагивать через препятствие высотой 15 – 20 см.

- выполнять общеразвивающие упражнения типа «зарядки» с предметом и без предмета;

- выполнять физические упражнения из комплексов №1/8, 2/8, 3/8, 4/8 предметом и без предмета в балансировке на массажном диске:

\* корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки:

\* упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса;

\* упражнения, направленные на развитие боковых мышц туловища;

\* упражнения, направленные на развитие мышц спины;

\* упражнения, направленные на расслабление мышц;

\* упражнения, направленные на формированиеи закрепление навыка формирования правильной осанки;

\* статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания: среднее грудное дыхание, диафрагмальное дыхание;

\* специальные динамические дыхательные упражнения;

\* специальные упражнения, направленные на формирование сводов стопы, их подвижности, опороспособности и укрепление мышц в различных исходных положениях с предметами и без предметов;

\* упражнения, направленные на самовытяжение;

- выполнять массаж спины, направленный на снятие мышечного напряжения и профилактику нарушений осанки;

- выполнять гимнастику (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая), кинезиологические упражнения по выбору учителя.

- играть в подвижные игры:

\* «Ходим в шляпах» - подвижная игра, направленная на формированиеи закрепление навыка правильной осанки.

\* «Слушай внимательно» - подвижная игра, направленная на профилактику нарушений осанки;

\* «Подпрыгни и подуй на мячик» -подвижная игра, направленная на улучшение функции дыхания.

\* «Спрячь платочек» - игра малой подвижности, направленная на укрепление мышц стопы и профилактику плоскостопия.

\* «Письмо на ладони» - подвижная игра, направленная на развитие тактильной чувствительности ладоней, внимания, пространственных представлений.\* «Узнай друга» - подвижная игра, направленная на развитие внимания, слуховой и мышечной памяти, тактильного восприятия и мышления, развития мелкой моторики

- «Голуби» -подвижная игра, направленная на развитие навыка метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.

«Что пропало» - подвижная игра, направленная на активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, пространственной ориентировки.

**Расчёт часов по разделам программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| 1. Диагностическое обследование. | 2 |
| 2. Основы знаний. | 1 |
| 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений. | 3 |
| 4. Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки. | 5 |
| 5. Профилактика нарушений осанки. | 6 |
| 6. Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний. | 7,5 |
| 7. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия. | 6,5 |
| 8. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера. | 4 |
| Всего часов | 34 |

**Расчёт часов по учебным четвертям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел** | **Учебная четверть** | **Всего часов** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| 1. | Диагностическое обследование. | 1 | 1 |  |  | 2 |
| 2. | Основы знаний. | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 1 |
| 3. | Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений. | 0,75 | 0,75 | 0,25 | 0,25 | 2 |
| 4. | Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки. | 5 |  |  |  | 5 |
| 5. | Профилактика нарушений осанки. | - | 6 | - | - | 6 |
| 6. | Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний. | - | - | 7,5 | - | 7,5 |
| 7. | Плоскостопие. Профилактика плоскостопия. | - | - | - | 6,5 | 6,5 |
| 8. | Подвижные игры оздорови -тельного и развивающего характера. | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
|  | Всего часов. | 8 | 8 | 9 | 9 | 34 |

**Инвентарь и оборудование**

1. Коврики для выполнения физических упражнений.

2. Массажные кочки.

3. Массажные мячи.

4. Массажные кольца.

5. Массажная дорожка.

6. Массажные диски.

7. Гимнастические палки.

8. Гимнастические обручи.

9. Гимнастические ленточки.

10. Гимнастические скамейки.

11. Кегли.

12. Резиновые мячи.

13. Свисток.

**Список литературы**

1. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адептивной физической культуре 1- 9 классы. – СПб.: Владос Северо – Запад, 2013.

2. Башкирова Е.А. Костромина А.С. Левченко Е.В. Леонова Е.М. Методическое пособие Коррекционные программы. Осанка и плоскостопие. – М: 2009.

3. Мозговой В.М., Дмитриев А.А., Самыличев А.С. Методические рекомендации по организации физического воспитания во вспомогательной школе. – М., 1986.

4. Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 13 – изд. – М. : Просвещение, 2012.

5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - СПб.: Речь, 2007.

Соколова Н.Г. «Практическое руководство по детской ЛФК». 2007г.

**Список литературы для учащихся.**

1. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную у ребёнка». – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.