

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**Требования к уровню подготовки:**

**Обучающиеся должны знать:**

1.Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа.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.

**Обучающиеся должны уметь:**

1.Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. 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

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**Курс предусматривает изучение следующих разделов:** упражнение на формирование навыка правильной осанки, упражнение на развитие гибкости, обучение правильному дыханию, развитие выносливости, развитие координации движений, профилактика плоскостопия, упражнение на расслабление мышц.

**Особенность изучаемого курса:** состоит в том, что программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья 6-10 лет.

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.

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.

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

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

**Тематический план**

**(1,2,3,4 классы).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **класс** | | | |
|  | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2.** | **Упражнение на формирования правильной осанки.** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **3.** | **Упражнение для коррекции и профилактики плоскостопия.** | **12** | **12** | **12** | **14** |
| **4.** | **Упражнения на дыхание** | **7** | **9** | **9** | **9** |
| **Всего часов** | | **32** | **34** | **34** | **34** |

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | **Вводное занятие.** | **1** |
| **Упражнения наформирование правильной осанки.** | | **12** |
| 1 | Упражнение стоя на месте (вытягивание рук вперед, вверх). | 1 |
| 2 | Упражнение стоя у стены. | 1 |
| 3 | Выпрямление корпуса со сведением лопаток. | 1 |
| 4 | Круговые движения руками назад. | 1 |
| 5 | Наклон корпуса вперед с прямой спиной. | 1 |
| 6 | Наклоны корпуса вправо-влево. | 1 |
| 7 | Упражнение с гимнастической палкой(приседание). | 1 |
| 8 | Упражнение с гимнастической палкой (поднимание палки вверх). | 1 |
| 9 | Упражнение лежа на спине (попеременное поднимание ног вперед). | 1 |
| 10 | Упражнение лежа на животе (разгибание корпуса). | 1 |
| 11 | Упражнение с гимнастической палкой(приседание). | 1 |
| 12 | Упражнение лежа на спине (попеременное поднимание ног вперед). | 1 |
| **Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия** | | **12** |
| 1 | Ходьба по одной линии высока на носках. | 1 |
|  | Перекаты на с пяток на носки и обратно. | 1 |
| 3 | Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. | 1 |
| 4 | Упражнение (велосипед). | 1 |
| 5 | Упражнение лежа на спине (перекаты палки.) | 1 |
| 6 | Ходьба по палке. | 1 |
| 7 | Ходьба перекатом с пятки на носок. | 1 |
| 8 | Упражнение лежа на полу. | 1 |
| 9 | Упражнение лежа на полу. | 1 |
| 10 | Упражнение лежа на полу. | 1 |
| 11 | Упражнения сидя на полу без предметов. | 1 |
| 12 | Упражнение сидя на полу без предметов. | 1 |
| 13 | Упражнение сидя на полу с предметами. | 1 |
| 14 | Упражнение сидя на полу с предметами. | 1 |
|  | **Упражнение на дыхание** | **7** |
| 1 | Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. | 1 |
| 2 | Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. | 1 |
| 3 | Брюшной и грудной тип дыхания. | 1 |
| 4 | Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. | 1 |
| 5 | Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. | 1 |
| 6 | Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. | 1 |
| 7 | Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | **Вводное занятие.** | **1** |
| **Упражнения наформирование правильной осанки.** | | **12** |
| 2 | Упражнение стоя на месте (вытягивание рук вперед, вверх). | 1 |
| 3 | Упражнение стоя у стены. | 1 |
| 4 | Выпрямление корпуса со сведением лопаток. | 1 |
| 5 | Круговые движения руками назад. | 1 |
| 6 | Наклон корпуса вперед с прямой спиной. | 1 |
| 7 | Наклоны корпуса вправо-влево. | 1 |
| 8 | Упражнение с гимнастической палкой(приседание). | 1 |
| 9 | Упражнение с гимнастической палкой (поднимание палки вверх). | 1 |
| 10 | Упражнение лежа на спине (попеременное поднимание ног вперед). | 1 |
| 11 | Упражнение лежа на животе (разгибание корпуса). | 1 |
| 12 | Упражнение с гимнастической палкой(приседание). | 1 |
| 13 | Упражнение лежа на спине (попеременное поднимание ног вперед). | 1 |
| **Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия** | | **12** |
| 14 | Ходьба по одной линии высока на носках. | 1 |
| 15 | Перекаты на с пяток на носки и обратно. | 1 |
| 16 | Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. | 1 |
| 17 | Упражнение (велосипед). | 1 |
| 18 | Упражнение лежа на спине (перекаты палки.) | 1 |
| 19 | Ходьба по палке. | 1 |
| 20 | Ходьба перекатом с пятки на носок. | 1 |
| 21 | Упражнение лежа на полу. | 1 |
| 22 | Упражнение лежа на полу. | 1 |
| 23 | Упражнение лежа на полу. | 1 |
| 24 | Упражнения сидя на полу без предметов. | 1 |
| 25 | Упражнение сидя на полу без предметов. | 1 |
| 26 | Упражнение сидя на полу с предметами. | 1 |
| 27 | Упражнение сидя на полу с предметами. | 1 |
|  | **Упражнение на дыхание** | **7** |
| 28 | Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. | 1 |
| 29 | Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. | 1 |
| 30 | Брюшной и грудной тип дыхания. | 1 |
| 31 | Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. | 1 |
| 32 | Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. | 1 |
| 33 | Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. | 1 |
| 34 | Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания. | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | **Вводное занятие.** | **1** |
| **Упражнения наформирование правильной осанки.** | | **12** |
| 2 | Висы на гимнастической стенке. | 1 |
| 3 | Основные исходные положения. Ходьба на носках. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1 | 1 |
| 4 | Упражнения на равновесие. Виды ходьбы. | 1 |
| 5 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |
| 6 | Ходьба с предметом на голове. | 1 |
| 7 | Ходьба по ориентирам. | 1 |
| 8 | Упражнение с гимнастической палкой(приседание). | 1 |
| 9 | Ходьба по ориентирам без предметов в руках. | 1 |
| 10 | Упражнение лежа на спине (попеременное поднимание ног вперед). | 1 |
| 11 | Лазание по гимнастической скамейке. | 1 |
| 12 | Упражнение с гимнастической палкой(приседание). | 1 |
| 13 | Упражнение лежа на спине (попеременное поднимание ног вперед). | 1 |
| **Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия** | | **14** |
| 14 | Ходьба по одной линии высока на носках. | 1 |
| 15 | Перекаты на с пяток на носки и обратно. | 1 |
| 16 | Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. | 1 |
| 17 | Упражнение (мельница). | 1 |
| 18 | Упражнение лежа на спине (перекаты палки.) | 1 |
| 19 | Ходьба по палке. | 1 |
| 20 | Ходьба перекатом с пятки на носок. | 1 |
| 21 | Упражнение лежа на полу. | 1 |
| 22 | Упражнение лежа на полу (гимнастические палки). | 1 |
| 23 | Упражнение лежа на полу (скакалки). | 1 |
| 24 | Упражнения сидя на полу без предметов. | 1 |
| 25 | Упражнение сидя на полу без предметов. | 1 |
| 26 | Упражнение сидя на полу с предметами (малые мячи). | 1 |
| 27 | Упражнение сидя на полу ( скакалки). | 1 |
|  | **Упражнение на дыхание** | **7** |
| 28 | Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. | 1 |
| 29 | Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. | 1 |
| 30 | Брюшной и грудной тип дыхания. | 1 |
| 31 | Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. | 1 |
| 32 | Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. | 1 |
| 33 | Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. | 1 |
| 34 | Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | **Вводное занятие.** | **1** |
| **Упражнения наформирование правильной осанки.** | | **12** |
| 2 | Висы на гимнастической стенке. | 1 |
| 3 | Основные исходные положения. Ходьба на носках. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1 | 1 |
| 4 | Упражнения на равновесие. Виды ходьбы. | 1 |
| 5 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |
| 6 | Ходьба с предметом на голове. | 1 |
| 7 | Ходьба по ориентирам. | 1 |
| 8 | Упражнение с гимнастической палкой(приседание). | 1 |
| 9 | Ходьба по ориентирам без предметов в руках. | 1 |
| 10 | Упражнение лежа на спине (попеременное поднимание ног вперед). | 1 |
| 11 | Лазание по гимнастической скамейке. | 1 |
| 12 | Упражнение с гимнастической палкой(приседание). | 1 |
| 13 | Упражнение лежа на спине (попеременное поднимание ног вперед). | 1 |
| **Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия** | | **14** |
| 14 | Ходьба по одной линии высока на носках. | 1 |
| 15 | Перекаты на с пяток на носки и обратно. | 1 |
| 16 | Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. | 1 |
| 17 | Упражнение (мельница). | 1 |
| 18 | Упражнение лежа на спине (перекаты палки.) | 1 |
| 19 | Ходьба по палке. | 1 |
| 20 | Ходьба перекатом с пятки на носок. | 1 |
| 21 | Упражнение лежа на полу. | 1 |
| 22 | Упражнение лежа на полу (гимнастические палки). | 1 |
| 23 | Упражнение лежа на полу (скакалки). | 1 |
| 24 | Упражнения сидя на полу без предметов. | 1 |
| 25 | Упражнение сидя на полу без предметов. | 1 |
| 26 | Упражнение сидя на полу с предметами (малые мячи). | 1 |
| 27 | Упражнение сидя на полу( скакалки). | 1 |
|  | **Упражнение на дыхание** | **7** |
| 28 | Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. | 1 |
| 29 | Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. | 1 |
| 30 | Брюшной и грудной тип дыхания. | 1 |
| 31 | Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. | 1 |
| 32 | Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. | 1 |
| 33 | Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. | 1 |
| 34 | Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. | 1 |

Требование к знаниям и умениям

**Обучающиеся должны знать:**

1.Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа.

**Обучающиеся должны уметь:**

1.Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Требование к знаниям и умениям

**Обучающиеся должны знать:**

1.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.

**Обучающиеся должны уметь:**

1. 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.

**Рабочая программа по ЛФК подготовительный,(1-4 классы).**

**Пояснительная записка.**

Программа по групповым коррекционным занятиям **«**ЛФК» являются неотъемлемой частью системы по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе VIII вида.

Настоящая программа составлена на 34 часа(1 час в неделю) для 2-4 класса и на 32 часа в подготовительном,1 классе в соответствии с учебным планом школы и рассчитана на 4 года обучения. В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для обучающихся,1-4 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями возможностями здоровья.

**Цель программы:** овладение обучающимися 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:**

- Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

-Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

**Курс предусматривает изучение следующих разделов:** упражнение на формирование навыка правильной осанки, упражнение на развитие гибкости, обучение правильному дыханию, развитие выносливости, развитие координации движений, профилактика плоскостопия, упражнение на расслабление мышц.

**Особенность изучаемого курса:** состоит в том, что программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья 6-10 лет.

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.

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.

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

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

**Формы контроля:**

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении обучающимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК.