**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая учебная программа составлена на основании авторской программы по лечебной физической культуре для учащихся специальной (коррекционной) школы, авт.: Е. М. Прасолова, учитель АФК и ЛФК специальной (коррекционной) школы № 657 Приморского района Санкт-Петербурга.

**АКТУАЛЬНОСТЬ** данной программы объясняется несколькими причинами:

- в настоящее время имеющиеся программы по лечебной физкультуре для детей с ограниченными возможностями здоровья не соответствуют современным нормам и требованиям;

- физическое развитие детей с отклонениями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

Анализ причин, вызывающих резкое снижение уровня здоровья младших школьников, указывает в первую очередь на снижение двигательной активности (до 40 % в младших классах). Гипокинезия отражается на функционировании систем организма младшего школьника, вызывая цепь негативных реакций:

* ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям;
* создаются предпосылки для формирования слабого, мало тренированного сердца;
* предпосылки к избыточному весу, ожирению;
* происходят изменения в сердечно-сосудистой системе, снижение жизненной емкости легких.
* проявляются нарушения зрения.

Все это дает основание сделать вывод, что наряду с общим физическим недоразвитием у младших школьников с отклонением в развитии наблюдаются патологические нарушения, требующие специальной, дополнительной, лечебно – восстановительной работы, направленной на коррекцию недостатков и нормализацию физического развития ребенка в соответствии с его возрастными возможностями.

Анализ и обобщение научной литературы по проблемам физического развития детей с проблемами в развитии, опыт работы с такими детьми убеждает в необходимости разработки специальной программы по ЛФК прежде всего для младших школьников, когда формируется физическое развитие детей.

Программа по ЛФК направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у младших школьников с нарушениями в развитии.

**Программа предусматривает следующие цели и задачи:**

**ЦЕЛЬ:**

Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

**ЗАДАЧИ:**

1. Повышать физиологическую активность органов и систем организма школьника и предупреждать вторичные отклонения;
2. Активизировать иммунную систему;
3. Укреплять мышечно-связочный аппарат;
4. Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
5. Укреплять ортопедический аппарат (профилактика плоскостопия и укрепление опорно-связочного аппарата, возможное исправление деформаций)
6. Улучшать функционирование дыхательной системы;
7. Формировать у учащихся необходимые умения и навыки пространственной ориентировки;
8. Развивать и укреплять мелкую моторику рук;
9. Укреплять мышечную систему глаза;
10. Развивать и совершенствовать психомоторные и сенсорные процессы.

Программа составлена для учащихся 2 – 4 классов для детей с легкой и умеренной степенью умственной отсталости. Рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) во 2-4 классах в соответствии с учебным планом школы.

Основной формой применения ЛФКявляется урок лечебной гимнастики**.** Проводится в групповом и индивидуальном порядке**.**

**Целью групповых занятий** является:

· коррекция и компенсация недостатков физического развития;

**·** формирование у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;

На групповых занятиях используются общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, профилактики и коррекции нарушений осанки, упражнения для укрепления различных групп мышц, дыхательные упражнения, упражнения на развитие моторики, функции координации и вестибулярного аппарата, упражнения для укрепления мышц глаз, подвижные игры прикладного и специального характера.

**Целью индивидуальных занятий** является: · коррекция и (или) стабилизация патологического процесса; · формирование потребности и умения самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

Комплексы для занятий, а так же нагрузка, подбираются строго индивидуально с учетом показаний и противопоказаний, после тщательного анализа медицинской документации.

Специальные упражнения для воздействия на пораженные системы, органы обязательно должны сочетаться с общеукрепляющими, что обеспечивает общую и специальную тренировки. Отсюда следует, что на индивидуальных и подгрупповых занятиях изучаются те же разделы и темы, что и на групповых, но на каждом занятии используются комплексы упражнений направленного действия.

Используются:*-* упражнениядля укрепления сводов стопы, которые сочетаются с общеразвивающими упражнениями и с упражнениямина укрепление, расслабление, растягивание отдельных групп мышц;

- специальные упражнения для глаз;

- упражнения для стабилизации сколиотического процесса, предупреждения его возможного прогрессирования.

Длительность групповых занятий – 25-40 минут, индивидуальных и подгрупповых занятий - 15 минут. Наполняемость группы - 3-5 человек, подгруппы - 2-3 человека.

Занятия проводятся в кабинете ритмики или в спортивном зале, также допускается проведение отдельных занятий на улице, на специально оборудованной площадке.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

**ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:**

1. Коррекция и формирование правильной осанки.

2. Формирование мышечного корсета.

3. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

4. Профилактика и коррекция плоскостопия.

5. Развитие мелкой моторики.

6. Коррекция и развитие сенсорной системы.

7. Развитие точности движений и пространственной ориентировки.

8. Развитие координации движений (согласованности макро и микро моторики).

9. Профилактика и коррекция нарушения зрения.

10. Тестирование

Занятие лечебной гимнастикой состоит из вводной, основной и заключительной частей.

*Вводная часть* составляет 10 — 20% времени всего занятия. Упражнения вводной части оказывают тонизирующее влияние на организм ребенка, создают положительные эмоции, способствуют подготовке организма к нагрузке в основной части занятия. К средствам вводной части относятся элементарные упражнения для верхних и нижних конечностей и туловища, дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на внимание, малоподвижные игры.

*Основной части* занятия лечебной гимнастикой отводится 60—80% времени. Задачи основной части конкретизируются в зависимости от заболевания. Главное внимание уделяется улучшению трофики, формированию компенсаций или восстановлению функции. Средства основной части: общеразвивающие и специальные для данного заболевания упражнения

*Заключительная часть* занимает 10—20% времени всего занятия. Задача заключительной части — снижение физиологической нагрузки, нормализация функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Средства: гимнастические упражнения с незначительной нагрузкой, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на внимание и на расслабление, эмоциональная разгрузка - игры.

В процессе обучения и коррекции нарушений должны использоваться темы, связанные со специфическими особенностями детей с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания, от возраста предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Основными средствами программы по ЛФК являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (палкой, мешочками, обручем, скакалкой, мячом, лентой) и на гимнастических снарядах ( скамейка). Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, животе, сидя с прямыми и согнутыми ногами, в упорах присев, упорах стоя и лёжа, в положениях стоя.

**Упражнения общей направленности**включают: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся. Это так же оказывает профилактическое воздействие на опорно- двигательный аппарат ребёнка.

**Строевые упражнения** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

**Общеразвивающие упражнения без предметов** оказывают разностороннее и избирательное воздействие на организм занимающихся, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку, регулируют физическую нагрузку.

**Общеразвивающие упражнения с предметами и на снарядах** включают упражнения с гимнастическими палками, с мешочками, с обручем, со скакалкой.

Воздействуют на мышцы всего тела, способствуют развитию быстроты и выносливости.

**Упражнения на расслабление мышц** способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие, стабилизируют сон.

**Суставная гимнастика**оказывает положительное влияние не только на морфологию суставов, но и на ближайшие мышцы и связки, увеличивая их подвижность и эластичность.

**Упражнения специальной направленности**  включаютупражнения для формирования правильной осанки, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, упражнения для развития мелкой моторики рук, упражнения для развития пространственной ориентировки, упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата,специальные упражнения для глаз.

**Формирование и укрепление осанки:** используются специальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Это упражнения на создание представления и формирования правильной осанки, на укрепления мышц и формирование «мышечного корсета», закрепление и совершенствование навыков правильной осанки, коррекционные упражнения.

**Дыхательная гимнастика** - специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. Обучение разным видам правильного дыхания: брюшному, грудному, полному. Упражнения на восстановление дыхания.

**Профилактика плоскостопия** – упражнения для укрепления сводов стопы в различных исходных положениях (лёжа, сидя, стоя у опоры). Они сочетаются с общеразвивающими упражнениями и с упражнениями в расслаблении мышц.

**Пальчиковая гимнастика** состоит из упражнений для развития мелкой моторики и координации движений рук (упражнения для пальчиков с речитативом, игры – соревнования).

**Пространственная ориентировка -** Игры на формирование умений ориентироваться в движении, упражнения ритмической гимнастики **(**Часики», «Три поросенка», «Красная шапочка», «Трубочист», «Упражнения с гимнастическими палками»)

**Развитие координации:** различные игры и упражнения на ловкость, равновесие, пространственную точность.

**Укрепление мышц глаз:**фиксация взгляда, элементы хатха-йога, упражнения для укрепления глазных мышц.

Рекомендуется активно использовать игры и игровые упражнения, направленные на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков обучающихся. Большое разнообразие игр развивает лидерство, инициативу, раскрепощённость, активность. В играх могут использоваться приёмы имитации, подражания, образного сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Педагогу необходимо правильно спланировать и определить преемственность тем, объём и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития занимающихся.

**Формы контроля**

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня развития детей предполагается использование педагогического наблюдения, тестирования, медицинского контроля.

Педагогическое наблюдение осуществляется в течение всего курса. Знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные обучающимися в период обучения, фиксируются в дневниках наблюдений.

При повторении и закреплении учебного материала используются следующие формы контроля: устные ответы учеников, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля правильности осанки и при выполнении тех или иных упражнений.

Динамика развития физических качеств обучающихся проверяется в ходе контрольных тестов 3 раза в год. С помощью тестов проверяются степень гибкости позвоночника, сила мышечных групп спины, живота, плечевого пояса – основы мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, состояние здоровья обучающихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки, зрения детей, посещающих занятия ЛФК, дает рекомендации учителю ЛФК, обучающимся и их родителям.

**Отличительными чертами данного курса являются:**

1. Лечебные комплексы упражнений, отдельные лечебные упражнения лечебной и дыхательной гимнастик, подвижные игры в различных сочетаниях осваиваются обучающимися на каждом занятии в течение учебного года.

2. Всем обучающимся дается домашнее задание для ежедневного выполнения.

Необходимым условием эффективности ЛФК является систематическое выполнение обучающимися домашнего задания, выполняемого самостоятельно и с помощью родителей.

3. Основы теоретических знаний обучающиеся получают в процессе занятий в течение всего периода обучения.

**Особенностью организации учебного процесса** по данному курсу является формирование групп для занятий ЛФК по классам на основе медицинского диагноза.

**Тематический план**

**2 класс**

( 1 час в неделю. Всего 34 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Всего  часов | Кол-во  часов | | Требования к результатам обучения по темам | Форма контроля |
| теор. | прак. |
| 1 | Коррекция и формирование правильной осанки | 10 |  | 10 | ***уметь:***  -проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома;  -уметь правильно принимать положение головы, туловища, ног в различных и.п.  стоя, сидя, лежа на спине, на животе. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 2 | Формирование мышечного корсета. | 5 |  | 5 | -отжиматься от скамейки , от пола;  -выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжение», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 3 | Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. | 2 |  | 2 | *-у*меть выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с  физическими упражнениями.  выполнять вдох - через нос, выдох – через рот. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 4 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 4 |  | 4 | - ходить на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; -уметь захватывать пальцами ног различные предметы. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 5 | Развитие мелкой моторики | 2 |  | 2 | -совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 6 | Коррекция и развитие сенсорной системы. | 2 |  | 2 | -уметь различать – форму, величину и характер поверхности спортивного инвентаря, подбирать инвентарь по цвету | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 7 | Развитие точности движений и пространственной ориентировки. | 2 |  | 2 | -уметь свободно ориентироваться в частях тела.  -уметь выполнять метание теннисных мячей в мишень | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 8 | Развитие координации движений | 2 |  | 2 | - выполнять упражнения для развития координации движений  -уметь выполнять упражнения с мешочком на голове.  -знать название и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 9 | Коррекция и профилактика нарушения зрения. | 2 |  | 2 | -уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 10 | Тестирование | 3 |  | 3 |  | наблюдение,  выполнение упражнений |

**Содержание курса ЛФК  
2 класс (34 часа)**

**1 Коррекция и формирование правильной осанки (10 часов)**

Закрепление знаний о положении тела при правильной осанке. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя. Ознакомление с упражнениями для формирования правильной осанки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стене). Движения, имитирующие ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь». Бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». Ползанье «как черепаха», «как паучок». Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, блинчик) стоя у стены. Специальные упражнения в вытяжении (вытяжение позвоночника по продольной оси) стоя перед зеркалом, лежа на животе, лежа на спине, выполняя имитирующие движения типа: «деревья большие, большие», а «кустики маленькие, маленькие», «карлики и великаны», «зернышко растет», «дотянись до яблока». Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-сова», «Оловянные солдатики».

**2 Формирование мышечного корсета (5 часов)**

Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины, и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку. Корригирующие и общеукрепляющие упражнения с предметами (гантели, массажные мячи, гимнастические палки) и без них. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

**3 Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы (2 часа)**

Ознакомление с правильным дыханием без упражнений и в процессе выполнения упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха, **и.п.:** стоя и сидя, с различными движениями рук. Руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед – выдох поднять плечи – вдох опустить – выдох. Тренировка, способствующая повышению обменных процессов – чередование ходьбы и бега (6сек. бег, 10сек. ходьба) Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров, надувных игрушек). Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко. Наклон вперед – вдох, наклон назад – выдох, наклон вправо – вдох, наклон влево – выдох. Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Ознакомление и разучивание игр: «Дунем раз…», «Стоп, хоп, раз».

**4 Профилактика и коррекция плоскостопия (4 часа)**

Ознакомление с ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки. Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу, по массажному коврику. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках. Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки»

**5 Развитие мелкой моторики (2 часа)**

Специальные упражнения для развития мелкой моторики. Упражнения с различными предметами: малыми мячами, мячами – ежиками, гимнастической палкой, кольцами и т.д. Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка.".

**6 Коррекция и развитие сенсорной системы (2 часа)**

Обучение упражнениям для развития тактильно-двигательного восприятия в сухом бассейне, с сенсорными мячами для развития зрительного анализатора, обучение объединению одинаковых (по цвету, величине) предметов в предметные множества по словесному заданию. Ознакомление и разучивание игр на совершенствование сенсорного развития «Салют», «Цветик-семицветик», «Разноцветные шары».

**7 Развитие точности движений и пространственной ориентировки (2 часа)**

Обучение ориентированию в частях тела (правая и левая нога, правая и левая рука) и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом. Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам». Ходьба с обходом препятствий (мячей, обручей, кеглей, кубиков), через предметы.

**8 Развитие координации движений (2 часа)**

Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении. Ознакомление с различным видом ходьбы: по линии обычным шагом, приставным, поднимая бедро, на нос1ках с закрытыми глазами, правым (левым) боком, с имитационными упражнениями с уменьшением площади опоры: «аист», «цапля», «ласточка», «петушок».Подвижные игры.

**9 Коррекция и профилактика нарушения зрения (2 часа)**

Общеукрепляющие упражнения для глаз Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц Упражнения на укрепление наружных мышц глаза

**10 Проведение контрольных мероприятий (3 часа)**

Оценкафункционального состояния организма учащихся (сентябрь, декабрь, май)

Оценкафункционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:

1. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания определяется задержкой дыхания на предельно возможное время.

2. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты» (упражнение «цапля»). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.

3. Оценка силы мышц-сгибателей туловища определяется количеством подъемов ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45° и опускаются до касания ковра.

4. Оценка силы мышц-разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (упражнение «лодочка»).

5. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется количеством сгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд.

6. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах в упражнении «складка». Испытуемый делает глубокий наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.

**Тематический план**

**ЛФК**

**3 класс**

( 1 час в неделю. Всего 34 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Всего  часов | Кол-во  Часов | | Требования к результатам обучения по темам | Форма контроля |
| теор. | прак. |
| 1 | Коррекция и формирование правильной осанки | 9 |  | 9 | ***уметь:***  - периодически контролировать правильность осанки ( у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.);  -уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 2 | Формирование мышечного корсета. | 6 |  | 6 | -уметь выполнять имитационные упражнения .  -длительное время удерживать статические позы  - выполнять упражнения с гимнастической палкой  отжиматься от скамейки , от пола; | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 3 | Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. | 2 |  | 2 | ***-***правильно дышать, выполнять вдох - через нос, выдох – через рот. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 4 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 4 |  | 4 | -уметь выполнять ходьбу (босиком) по мешочкам с песком, по набивным кругам; захватывать пальцами ног скомканную бумагу и перекладывать ее влево, затем вправо. - | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 5 | Развитие мелкой моторики | 2 |  | 2 | -совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.  -уметь использовать звуковую гимнастику во время выполнения упражнений. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 6 | Коррекция и развитие сенсорной системы. | 2 |  | 2 | -уметь пользоваться характерными свойствами и признаками предметов (цвет, величина, характер поверхности) в качестве ориентиров. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 7 | Развитие точности движений и пространственной ориентировки. | 2 |  | 2 | -уметь совершать ассиметричные движения руками и ногами.  -уметь свободно ориентироваться в пространстве. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 8 | Развитие координации движений | 2 |  | 2 | - выполнять упражнения для развития координации движений  -уметь выполнять равновесие на одной ноге.  -знать название и правила изучаемых игр, -уметь играть, соблюдая правила | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 9 | Коррекция и профилактика нарушения зрения. | 2 |  | 2 | -уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза, пользоваться упражнениями для глаз под руководством учителя. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 10 | Тестирование | 3 |  | 3 |  | наблюдение,  выполнение упражнений |

**Содержание курса ЛФК  
3 класс (34 часа)**

**1 Коррекция и формирование правильной осанки (9 часов)**

Контроль положения тела при правильной осанке. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений. Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале, с возможной демонстрацией этих дефектов на иллюстрированных картах. Упражнения для формирования правильной осанки. Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий («пружинка», «крылышки», «растяни резину», «рыбка», «самолет», «торпеда» и т.д.). Совершенствование упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик, блинчик) стоя у стены, в движении. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Обучение сидению «по-турецки», руки на поясе, сесть и встать, лечь и встать. Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование гимнастических палок). Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх.

**2 Формирование мышечного корсета (6 часов)**

Укрепление мышц спины и брюшного пресса, усложнение упражнений количеством повторений, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели. Отведение, приведение, вращение руками. Использование утяжелителей. Элементы Хатха – йоги. Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук».

**3 Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы (2 часа)**

Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха, закрепление навыка вдыхать и выдыхать через нос. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания. Согласование движений с дыханием. Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх: «Летающие платочки», «Дунем раз, дунем два ..».

**4 Профилактика и коррекция плоскостопия (4 часа)**

Упражнения в специальных видах ходьбы: ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки. Упражнения: хождение по бревну или канату с обхватом его внутренними краями стоп, боком по гимнастической палке, по обручу, по массажному коврику без предметов. Упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладывание, катание подошвами ног палки, хлопки подошвами. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); поднимание и опускание на носках. Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки», «Кораблики», «Загрузи машину», «Перейди вброд». Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке. Комплекс упражнений для стоп с использованием малых мячей (теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых): под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и кнаружи.

**5 Развитие мелкой моторики (2 часа)**

Специальные упражнения для развития мелкой моторики. Упражнения с речевым сопровождением. Упражнения с различными предметами: малыми мячами, мячами – ежиками, гимнастической палкой, кольцами и т.д. Игровые упражнения:"Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка.". Разучивание подвижных игр: «Фокусник», «Плетенка для двоих», «Фантики».

**6 Коррекция и развитие сенсорной системы** **(2 часа)**

Формирование тактильно – двигательного выбора спорт.предметов при восприятии формы, величины, цвета. Игра: «Что лежит в мешочке?», «Магазин». Развитие сенсорно – перцептивной сферы. Игра: «Воздушные шары». Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности рук. Игра: «Что ты слышишь?», «Кто как голос подает?», «Найди на ощупь».

**7 Развитие точности движений и пространственной ориентировки** **(2 часа)**

Ориентировка в частях тела, в зале. Обучение свободному самостоятельному пользованию спортивным инвентарем и другими предметами. Обучение асимметричным движениям руками – «мельница», «брасс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок, бубен,). Игры на развитие зрительного, слухового восприятия, пространственной ориентировки.

**8 Развитие координации движений (2 часа)**

Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии ( стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; ходьба по прямой линии; ходьба по веревочке приставным шагом). Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на совершенствование координации движений.

**9 Коррекция и профилактика нарушения зрения. (2 часа)**

Общеукрепляющие упражнения для глаз. Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения на укрепление наружных мышц глаза

**10 Проведение контрольных мероприятий (3 часа)**

Оценкафункционального состояния организма учащихся (сентябрь, декабрь, май)

Оценкафункционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:

1. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания определяется задержкой дыхания на предельно возможное время.

2. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты» (упражнение «цапля»). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.

3. Оценка силы мышц-сгибателей туловища определяется количеством подъемов ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45° и опускаются до касания ковра.

4. Оценка силы мышц-разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (упражнение «лодочка»).

5. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется количеством сгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд.

6. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах в упражнении «складка». Испытуемый делает глубокий наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.

**Тематический план**

**ЛФК**

**4 класс**

( 1 час в неделю. Всего 34 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Всего  часов | Кол-во  Часов | |  | Требования к результатам обучения по темам | Форма контроля |
| теор. | прак. |  |
| 1 | Коррекция и формирование правильной осанки | 9 |  | 9 |  | ***уметь:***  -сохранять правильное положение головы, позы, осанки в ходьбе, беге, сидя, лежа, в играх..  уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 2 | Формирование мышечного корсета. | 6 |  | 6 |  | -уметь выполнять имитационные упражнения .  -длительное время удерживать статические позы  - выполнять упражнения с гимнастической палкой  отжиматься от скамейки , от пола;  -уметь выполнять расслабление мышц после их напряжения. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 3 | Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. | 2 |  | 2 |  | -уметь правильно согласовывать движения с дыханием в конкретных движениях, упражнениях. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 4 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 4 |  | 4 |  | -уметь выполнять ходьбу (босиком) по мешочкам с песком, по набивным кругам; катать мяч стопами вперед – назад, выполнять круговые движения стопой вместе с мячом, прижимая его к полу. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 5 | Развитие мелкой моторики | 2 |  | 2 |  | Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.  -уметь использовать звуковую гимнастику и речевое сопровождение во время выполнения упражнений. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 6 | Коррекция и развитие сенсорной системы. | 2 |  | 2 |  | -уметь пользоваться характерными свойствами и признаками предметов (цвет, величина, характер поверхности) в качестве ориентиров. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 7 | Развитие точности движений и пространственной ориентировки. | 2 |  | 2 |  | -уметь совершать ассиметричные движения руками и ногами.  -уметь свободно ориентироваться в пространстве.  -уметь преодолевать чувство страха пространства | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 8 | Развитие координации движений | 2 |  | 2 |  | - выполнять упражнения для развития координации движений  -уметь выполнять равновесие на одной ноге.  -знать название и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 9 | Коррекция и профилактика нарушения зрения. | 2 |  | 2 |  | -уметь пользоваться специальными упражнениями для глаз. | наблюдение,  выполнение упражнений |
| 10 | Тестирование | 3 |  | 3 |  |  | наблюдение,  выполнение упражнений |

**Содержание курса ЛФК  
4 класс (34 часа)**

**1 Коррекция и формирование правильной осанки (9 часов)**

Контроль положения тела при правильной осанке, Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений. Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале, с возможной демонстрацией этих дефектов на иллюстрированных картах. Упражнения для формирования правильной осанки. Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий («пружинка», «крылышки», «растяни резину», «рыбка», «самолет», «торпеда» и т.д.). Совершенствование упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик, блинчик) стоя у стены, в движении, под музыку. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить предмет с головы. Выполнение различных заданий с предметом на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.). Обучение сидению «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать. Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование гимнастических палок, гантелей). Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх и в самостоятельной повседневной деятельности.

**2 Формирование мышечного корсета (6 часов)**

Укрепление мышц спины и брюшного пресса, усложнение упражнений количеством повторений, увеличением темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота. Укрепление мышц плечевого пояса с использованием предметов: гимнастические палки, гантели, мячи. Отведение, приведение, вращение руками. Использование утяжелителей. Элементы Хатха – йоги. Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук». Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу.

**3 Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы (2 часа)**

Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха и совершенствование навыка вдыхать и выдыхать через нос. Специальные упражнения для развития дыхательной системы. Согласование движений с дыханием. Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Простые упражнения из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты. Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх: «Летающие платочки», «Дунем раз, дунем два ..», «»Ветерок», «Вертушка» и др.

**4 Профилактика и коррекция плоскостопия (4 часа)**

Упражнения в специальных видах ходьбы ходьба на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), на пятках с сохранением правильной осанки. Упражнения: хождение по бревну или канату с обхватом его внутренними краями стоп, боком по гимнастической палке, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику, с предметами на голове и без предметов. Упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладывание, катание подошвами ног палки, хлопки подошвами. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); поднимание и опускание на носках. Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки» «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок».и Закрепление навыка ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке. Комплекс упражнений для стоп с использованием малых мячей (теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых): под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и кнаружи. Полуприседания и приседания на носках и скрестив ноги.

**5 Развитие мелкой моторики (2 часа)**

Специальные упражнения (статические, динамические, ритмические, имитационные) для развития мелкой моторики. Упражнения с различными предметами: малыми мячами, мячами – ежиками, гимнастической палкой, кольцами и т.д. Игровые упражнения:"Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Балалайка.", «Кольцо», «Секрет», «С веток ягоды срываю». Разучивание подвижных игр: «Фокусник», «Плетенка для двоих», «Фантики».

**6 Коррекция и развитие сенсорной системы (2часа)**

Совершенствование тактильно – двигательного выбора спорт.предметов при восприятии формы, величины, цвета. Игра: «Что лежит в мешочке?», «Магазин»,, «Обведи и назови». Развитие сенсорно – перцептивной сферы. Игра: «Воздушные шары». Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности рук. Игра: «Что ты слышишь?», «Кто как голос подает?», «Найди на ощупь»

**7 Развитие точности движений и пространственной ориентировки (2 часа)**

Ориентирование в частях тела, в зале.  **«**Какая рука?»«Автомобили»«Что где находится?»

Обучение свободному самостоятельному пользованию спортивным инвентарем и другими предметами, Обучение асимметричным движениям руками – «мельница», «брасс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок, бубен, звучащие мячи). Упражнения на развитие слухового, зрительного восприятия пространства. Игра: «Узнай по голосу» **«**Где зажегся фонарик?»   «Тихо и громко».   «Слушай и выполняй».

**8 Развитие координации движений (2 часа)**

Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии ( стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом). Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами. Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на совершенствование координации движений.

**9 Коррекция и профилактика нарушения зрения (2 часа)**

Общеукрепляющие упражнения для глаз. Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения. Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения на укрепление наружных мышц глаза

**10 Проведение контрольных мероприятий (3 часа)**

Оценкафункционального состояния организма обучающихся (сентябрь, декабрь, май)

Оценкафункционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений.

1. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания определяется задержкой дыхания на предельно возможное время.

2. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты» (упражнение «цапля»). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.

3. Оценка силы мышц-сгибателей туловища определяется количеством подъемов ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45° и опускаются до касания ковра.

4 Оценка силы мышц-разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (упражнение «лодочка»).

5. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется количеством сгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд.

6. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах в упражнении «складка». Испытуемый делает глубокий наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.

**Учебно – методическое и материальное обеспечение**

2 –ой год

1. Материально – техническое обеспечение:

\* коврики на всех детей;

\* груз – мешочки, «блинчики», гантели на каждого ребенка;

\* массажные мячи, воздушные шары, надувные игрушки

\* гимнастические палки на каждого ребенка, канат, обручи;

\* скамейка;

\* подручные средства: палочки, кубики, шишки и др.

2. Учебно – методическое обеспечение:

\* учебная программа, методические разработки;

\* комплексы упражнений , литература по курсу.

3 – ий год

1. Материально – техническое обеспечение:

\* гимнастические палки на всех детей;

\* мешочки с песком, горохом, крупой, «блинчики», кубики;

\* массажные, теннисные мячи, кольца;

\* коврики на каждого ребенка;

\* канат, веревка, обручи;

\* подручны средства: мелкие предметы, палочки, шишки, камешки;

\* музыкальное сопровождение.

2. Учебно – методическое обеспечение:

\* учебная программа, методические разработки;

\* литература по курсу.

4 – ый год

1. Материально – техническое обеспечение:

\* коврики на всех детей;

\* гимнастические палки, гантели, обручи;

\* гимнастическая скамейка;

\* мешочки с различным наполнением, «блинчики», кубики;

\* массажные, теннисные, резиновые, игольчатые мячи;

\* канат, веревка;

\* мелкие предметы, палочки, шишки, камешки.

2. Учебно – методическое обеспечение:

\* учебная программа, методические разработки;

\* литература по курсу.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки : методическое пособие / Г. А. Халемский, Ж. А. Лобанова, Т. И. Мартыненко [и др.]. – СПб : ЭНАС ГЛОБУЛУС, 2001. – 126 с.

2. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения : методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л. Н. Ростомашвили ; под ред. Л. В. Шапковой. – СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2001. – 76 с.

3. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л. В. Шапковой. – СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. – 115 с.

4. Милюкова. И. .В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. - М. : Эксмо, СПб. : Сова, 2003. - 128 с.

5. Черник. Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе : учеб. пособие. / Е. С Черник. – М., 1997. – 148 с.

6. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.

7. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.