

## **Пояснительная записка**

**Цель обучения:** 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 учебного предмета:**

1. Повышать физиологическую активность органов и систем организма обучающихся и предупреждение у них вторичных отклонений.
2. Активизировать иммунную систему.
3. Укрепить мышечно-связочный аппарат.
4. Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
5. Коррекция осанки и предупреждения развития сколиоза, плоскостопия средствами ЛФК.
6. Улучшить функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой.
7. Формировать у учащихся необходимые умения и навыки в пространственной ориентировки.
8. Развивать и укреплять мелкую моторику рук.
9. Укреплять мышечную систему глаза.
10. Развивать и совершенствовать психомоторное и сенсорное развитие.

### **Особенности преподавания предмета**

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

Суть предложенной адаптированной программы по ЛФК заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

### **Методическое примечание**

Программа по ЛФК составлена для обучающихся 1 – 4 классов школы-интернат № 11 г. Гуково, рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и содержит все необходимые разделы для коррекции и профилактики различных видов нарушений и отклонений в здоровье (осанки, макро и микро моторики, зрения, плоскостопия, координации движений, сенсомоторики и т.д. ).

### **Нормативно – правовые документы**

- 1) Закон «Об образовании»
- 2) Базисный учебный план.
- 3) «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского.

### **Учебно-методический комплект**

- 1) «Адаптивное физическое воспитание» Л.Н.Растомашвили.
- 2) Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселёв, С.Б. Киселёва. - Волгоград: «Учитель», 2008.
- 3) Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

№ п/п	Содержательные линии	Кол-во часов	Коррекционно-развивающие задачи	Проблемы, возникающие при изучении темы	Мониторинг
1	Коррекция и формирование правильной осанки.	8	1) Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; 2) Профилактика выполнения имитационных упражнений; 3) Профилактика выполнения упражнений в вытяжении.		Зачет
2	Формирование и укрепление мышечного корсета.	6	1) Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений; 2) Овладение пространственными ориентировками; 3) Развитие подвижности в суставах.		Зачет
3.	Коррекция зрения.	2	1) Овладение комплексом упражнений для профилактики миопии.		
4.	Укрепление и развитие	5	1) Развитие вестибулярного аппарата, двигательных		Зачет

	сердечно-сосудистой системы.		<p>качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);</p> <p>2) Развитие двигательных способностей</p> <p>3) Развитие дыхательной системы.</p>		
5.	Коррекция и развитие сенсорной системы.	2	<p>1) Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия;</p> <p>2) Развитие зрительного анализатора;</p> <p>3) Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.</p>		Зачёт
6.	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.	3	<p>1) Овладение упражнениями с различными малыми предметами;</p> <p>2) Профилактика выполнения различных видов захвата.</p>		Зачёт
7.	Профилактика и коррекция	4	1) Профилактика		Зачёт

	плоскостопия.		нарушения осанки и плоскостопия; 2) Овладения пространственными ориентировками.		
8.	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	2	1) Овладение пространственными ориентировками;		Зачёт
9.	Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).	2	1) Овладение различными видами ходьбы с уменьшением площади опоры.		Зачёт

**Календарно – тематическое планирование 6 (особый ребенок) класс.**

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Требования к результатам освоения</i>	<i>Региональный компонент</i>
<b>Коррекция и закрепления навыка правильной осанки 9 часов. I четверть.</b>					
1.	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1		1. Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке;  2. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенке;  3. Выполнять правильно имитационные упражнения;  4. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев;  5. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении;	
2.	Формирование правильной осанки у гимнастической стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	1			
3.	Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.	1			
4.	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	1			
5.	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперед, к плечам).	1			
6.	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку.	1			

7.	Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само- вытяжении.	2		6. Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.	
8.	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка - Сова».	1			
<b>Формирование и укрепление мышечного корсета Коррекция зрения. II четверть. 7 часов.</b>					
1.	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.	1		1. Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. 2. Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот. 3. Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.	
2.	Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук.	1			
3.	Упражнения с предметами и без них.	1			
4.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.	2			
5.	Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.	2			
<b>Укрепление и развитие сердечно - сосудистой системы . Коррекция и развитие сенсорной системы. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев . III четверть (11 часов).</b>					
1	Ознакомить с правильным дыханием без упражнений (медленный вдох и медленный выдох) и.п. стоя и сидя.	1		1. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев;	

2.	Обучить специальным упражнениям для развития дыхательной системы (надувание шаров).	2		2. Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. 3. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.	
3.	Формировать навык правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.	1			
4.	Разучить игры: «Дунем раз...», «Стоп, хоп, раз».	2			
5.	Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития «Салют», «Цветик семицветик», «Разноцветные шары».	2			
6.	Разучить упражнения с различными предметами: мячами – ёжиками, малыми мячами, гимнастической палкой, ленточки, кольца.	2			
7.	Обучить упражнениям с верёвочкой (узелок одной рукой, бантик и узелок, плетёнка).	1			
<b>Профилактика и коррекция плоскостопия. Развитие точности движений пространственной ориентировки . Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики). IV четверть. (8 часов).</b>					
1.	Ознакомить с ходьбой на носках, на внешнем своде стопы, на внутреннем, с сохранением правильной осанки.	1		1) Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; 2) Уметь свободно ориентироваться в частях	
2.	Разучить ходьбу по различным предметам, передвижение боком.	1			

3.	Разучить игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».	1		тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).	
4.	Обучить ориентированию в частях тела (правая, левая) и формировать пространственные понятия (слева, справа, сзади, рядом).	1			
5.	Ознакомить с ходьбой по залу, линиям, по кругу с чередованиям на пятках, на носках, по «следам» с обходом кеглей и т.д.	2			
6.	Ознакомить с различными видами ходьбы: приставным шагом, поднимая бедро, на носках с закрытыми глазами, «аист», «цапля», «петушок».	2			