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 № 11г. Гуково, рассчитана на 34 часа в год (1час 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.
4) Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под ред. В.В. Воронковой (изд. М., «Владос», 2000г.)

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 сердечно-сосудистой системы.	5	1) Развитие вестибулярного аппарата, двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости); 2) Развитие двигательных способностей 3) Развитие дыхательной системы.		Зачет
5.	Коррекция и развитие сенсорной системы.	2	1) Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; 2) Развитие зрительного		Зачёт

			анализатора; 3) Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.		
6.	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.	3	1) Овладение упражнениями с различными малыми предметами; 2) Профилактика выполнения различных видов захвата.		Зачёт
7.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	4	1) Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; 2) Овладения пространственными ориентировками.		Зачёт
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 по ЛФК 4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Коррекционно-развивающие задачи
			план	факт	
	I четверть				
1.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	2			Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, мышц спины.
3.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1			Научиться заботиться о правильном положении тела.
4.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1			Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, мышц спины.
5.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1			Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, мышц спины.
6.	Навык правильной осанки в положении лежа при различных движения рук и ног с использованием г/палки	1			Укрепление мышц спины, навык правильной осанки в положении лежа, волевое усилие
7.	Навык правильной осанки в положении лежа при различных движения рук и ног с использованием г/палки	1			Укрепление мышц спины, навык правильной осанки в положении лежа, волевое усилие
	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1			Сила мышц брюшного пресса.
	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1			Сила мышц брюшного пресса.
2 четверть					
1.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	2			Сила мышц брюшного пресса.
2.	Обучение самомассажу стоп. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1			Сила мышц связочного аппарата поддерживающая свод стоп.
3.	Обучение самомассажу стоп. Укрепление мышц спины и брюшного	1			Сила мышц связочного аппарата поддерживающая свод стоп

	пресса.				
4.	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Профилактика плоскостопия	1			Гибкость позвоночного аппарата поддерживающая свод мышц спины.
5.	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Профилактика плоскостопия	1			Гибкость позвоночного аппарата поддерживающая свод мышц спины.
6.	Комплекс упражнений с г/палкой на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1			Сила мышц брюшного пресса.
7.	Комплекс упражнений с г/палкой на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	2			Сила мышц брюшного пресса.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Коррекционно-развивающие задачи
			план	факт	
	III четверть				
1.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	3			Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, мышц спины.
3.	Беседа о правильной осанке. Осанка в различных исходных положениях при выполнении упражнений.	1			Научиться заботиться о правильном положении тела.
4.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	3			Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, мышц спины.
5.	Навык правильной осанки в положении лежа при различных движения рук и ног с использованием г/палки	1			Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, мышц спины.
6.	Навык правильной осанки в положении лежа при различных движения рук и ног с использованием г/палки	1			Укрепление мышц спины, навык правильной осанки в положении лежа, волевое усилие
7.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1			Сила мышц брюшного пресса.

IV четверть.					
1.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса	1			Сила мышц брюшного пресса.
2.	Обучение самомассажу стоп. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1			Сила мышц связочного аппарата поддерживающая свод стоп.
3.	Обучение самомассажу стоп. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1			Сила мышц связочного аппарата поддерживающая свод стоп.
4.	Комплекс упражнений для укрепления Мышечного корсета. Профилактика плоскостопия.	3			Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, мышц спины.
5.	Комплекс упражнений для укрепления Мышечного корсета. Профилактика плоскостопия.	1			Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, мышц спины.
6.	Комплекс упражнений с г/палкой на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1			Сила мышц брюшного пресса.
7.	Комплекс упражнений с г/палкой на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1			Сила мышц брюшного пресса.