**Рабочая образовательная программа по ЛФК**

**3-4 класс (по адаптированной образовательной программе для лиц с ОВЗ)**

**(начальное общее образование)**

**Пояснительная записка.**

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию для детей с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость).

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей с ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

**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.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

**-**упражнения для развития мелкой моторики рук;упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации;упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп;специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

**Структурирование содержания**

**3-4 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов | Форма контроля |
| 1. | Вводное занятие | 1 |  |
| 2. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 12 |  |
| 3. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 6 |  |
| 4. | Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | 9 |  |
| 5. | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 6 |  |
|  | Всего: | 34 часа |  |

**Содержание курса «Лечебная физическая культура»**

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме( о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

1. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки, коррекцию осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

1. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Формирование мышечного корсета.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

1. Обучение правильному дыханию. Профилактика дыхательных заболеваний.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

1. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Навыки саморегуляции.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

1. Развитие силы. Суставная гимнастика по Норбекову.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

1. Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

1. Профилактика и коррекция плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

1. Упражнения для расслабления мышц. Устранение моторной неловкости.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

**Календарно – тематическое планирование 3-4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **№ урока** | **Дата** |
|  | Основы теоретических знаний | В процессе уроков | | |
|  | Упражнения для коррекции правильной осанки | 8 | №2,4,8,13,14, 18,22, 29. |  |
|  | Упражнения на коррекцию плоскостопия | 8 | №4,5,10,11,15,20,26,31 |  |
|  | Упражнения для профилактики дыхательных заболеваний | 6 | №1,7,16,23,32,34 |  |
|  | Упражнения для профилактики миопии, заболеваний глаз | 5 | №5,11,21,27,33 |  |
|  | Упражнения на формирование мышечного корсета | 6 | №2,6,12,18,22,28 |  |
|  | Упражнения с гимнастическими палками | 6 | №3,7,13,19,23,29 |  |
|  | Упражнения с мешочками на голове, и др. предметами. Развитие координации движений. | 7 | №4,8,14,20,24,30,34 |  |
|  | Суставная гимнастика по Норбекову | 6 | №5,9,15,21,25,31 |  |
|  | Навыки саморегуляции | 6 | №6,10,16,22,26,33 |  |
|  | Гимнастика мозга | 7 | №1,7,11,16,23,27,32 |  |
|  | Упражнения для моторной неловкости | 6 | №3,9,12,19,25,28 |  |
|  | Аутогенная тренировка | 8 | №2,6,10,14,18, 22,26,34 |  |

**Прогнозируемый результат**

Дети занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;

- понятие о правильной осанке;

- название снарядов;

- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

- наклоны головы;

- перекаты с носка на пятку;

- передачу и переноску предметов;

- лазание и перелазание;

- принятие правильной осанки;

- ходьбу по ребристой доске;

- ходьбу на носках, на пятках;

- приседания;

- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при

близорукости. М. Физкультура и спорт. 1983 год.

1. Апарин В.Е., Платонова В. А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении,

реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.

1. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М.

Астрель, 2003 год.

1. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
2. Епифанов В.А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.
3. Иванов С.М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982 год.
4. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В., ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких Л. Мед. 1987 год.
5. Криворучко Т.С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.
6. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.
7. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед.

1988 год.

1. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2003 год.
2. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение

воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2003 год.

1. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей.Спб. Речь, 2001 год.
2. Программа по физической культуре для учащихся 1-10 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной мед. группе. Журнал «Физкультура в школе» № 2-6, 1982 год.
3. Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2000 год.
4. Страковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М. 1977 год.
5. Форарев М.И., Справочник по детской ЛФК. Л.Мед. 1983 год.
6. Хрущев С. В., Врачебный контроль над физическим воспитанием школьников. М.

1977 год.

1. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск «Наука» Сибирское

отделение.1989 год.