**Министерство образования Республики Саха (Якутия)**

**ГКОУ РС(Я) «Республиканская специальная (коррекционная)**

**школа – интернат»**

**Рассмотрено: «Согласовано» «Утверждено»**

Протоколом №\_\_\_\_ Зам. директора по УР Директор РС(К)Ш - И

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_Иванова У.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Захарова В.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мартынова Т.Ф.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**Рабочая программа**

По предмету «Адаптивная физическая культура» Корр «А» класса

на учебный 2022 – 2023 гг.

.

**Составитель:**Николаев Василий Валерьевич– учитель физкультуры

**Количество часов в неделю**: 1 часа

**Всего часов**: 34 часа.

**Пояснительная записка.**

***1.1. Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по лечебной физкультуре.***

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).

2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).

2. Конституция Российской Федерации (1993 года).

3**.** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).

5. Концепция долгосрочного социально- экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, раздел Концепция развития образования РФ до 2020г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008г. №1662-р).

6. ФГОС начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373).

7. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов» от 04.09.1997 N 48 (ред. от 26.12.2000).

9. Инструктивное письмо Минобразования РФ от 26.12.2000 №3 «О дополнении инструктивного письма Минобразования России от 04.09.1999 № 48».

10. Письмо Министерства образования Российской Федерации «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект» от 3 апреля 2003г. №27/2722-6.

11. Концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья/ Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. от 10.05.2010г.

12. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».

13. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», которые введены в действия 29 декабря 2010 года Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года.

14. Федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

15. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30.08.2013г.

16. Приказ МЗ РФ № 337 от 20.08.2001г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», при­нятый Госдумой 13.01.1999 г.

18. Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 г. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»,

19. Приказ МЗ РФ от 24.10.2003 г. № 506/92 «Об утверждении программы  
«О мерах по улучшению состояния здоровья детей РФ на 2004—2010 гг.»

20. Межведом­ственная программа «О мерах по улучшению здоровья детей РФ на 2003—2010 гг.».

21. Приказ Минобразования России, Мин­здрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

22. При­каз Минздрава России и Минобразования России от 04.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

23. «Инструкци­я по комплексной оценке состояния здоровья детей», утвержденная приказом Минздрава РФ от 30.12.2003 г. №621.

24. Устав ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 10 VIII вида».

# 25. Учебный план для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (1–4 классы), для обучающихся со сложными дефектами(1-9 классы) ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10 VIII вида» на 2014-2015 учебный год.

26. Федеральная программа «Дети России», Подпрограмма «Дети-инвалиды», Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», (рекомендованная Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга), С.-Петербург, «Образование», 1994 год.

# *1.2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по лечебной физкультуре в 5-11 классах.*

Настоящая Программа составлена на основе Федеральной программы «Дети России», Подпрограммы «Дети-инвалиды», Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга, С.-Петербург, «Образование», 1994 год.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами элективного курса в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физкультура», который определен стандартом.

Структурно и содержательнопрограмма для 5-11 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 33 часа в год, по 1 часу в неделю, во 5-11 классах на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

**Адресат:** Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 5-11 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

**Срок реализации** настоящей программы по элективному курсу «Лечебная физкультура» - 1 учебный год.

**Соответствие Государственному образовательному стандарту:** рабочая программа по элективному курсу «Лечебная физкультура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в вариативной части, проекта ФГОС для ОВЗ (вариант C, D) в вариативной части, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами элективного курса, в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физкультура».

У большинства обучающихся специальной школы для детей с на­рушением интеллекта наблюдаются нарушения физического разви­тия, что требует коррекционной работы с ними.

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большин­ства обучающихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхатель­ной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсут­ствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюда­ется отставание в росте, непропорциональное телосложение, раз­личные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стертые двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела, каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению на­грузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно-двигательная система. При определенном искривлении тела внут­ренние органы отклоняются от нормального положения и зажима­ются другими органами и тканями. Позвоночник не только поддер­живает тело - из него выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы, поэтому любое смещение позвон­ков, их деформация подвижности приводят к нарушению работы всего организма. Патологическая осанка возникает из-з слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, не­правильной походки, связанной с неразвитостью стоп, с плоскосто­пием.

**Цель:** максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

**Задачи:**

- активизация защитных сил организма ребенка;

- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и со­хранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;

- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации ра­боты опорно-двигательного аппарата;

- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своею тела;

- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

**Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

**К психологическим принципам относятся**:

- создание комфортного психологического климата на уроках (по­зитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфор­та), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объ­единение общими интересами, взаимопомощь, взаимопони­мание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его откры­тость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исклю­чение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряже­ния, боли, неудачи, вербальных или невербальных разно­гласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия вни­мания и др.), концентрация внимания обучающихся на по­ложительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

В специальной литературе изложены основные теоретические положения, на

которых строится оздоровительно-коррекционная работа с детьми, имеющими проблемы развития, имеется большое количество исследований по развитию у них познавательных возможностей, речи, памяти, практической деятельности, а также отдельных аспектов физического воспитания.

Лечебная физическая культура, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной

направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно

двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;

2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);

3) возможность длительного применения;

4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;

5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей

предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.

Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В

середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть

увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий.

Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть

многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий

несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений –

показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель лечебно-физкультурной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры. Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

В программу включены следующие разделы:

- корригирующие упражнения;

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- формирования правильной осанки;

- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;

- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;

- упражнения на тренажерах;

- упражнения на шведской стенке, способствующие профилак­тике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию  
позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохандроз;

- дыхательные упражнения;

- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

Дня повышения заинтересованности учащихся занятия проводят­ся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

**Организационная структура занятий:** основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

**Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успо­коительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и раз­витию обучающихся.

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способст­вует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют уп­ражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насе­комых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: гребля, мини-степпер, велотренажер, беговая дорожка механическая, велоэллипсоид, массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем про­гиба назад*: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем на­клона вперед:* "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:* "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:* "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

*V. Упражнения для развития стоп:* "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:* "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

*VII. Упражнения на равновесие:* "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;

- игры для профилактики и коррекции плоскосто­пия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

**2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по элективному курсу «Лечебная физкультура» в 5-11 классах.**

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

* Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.
* Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

* Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

**Корр А (34 часа)**

*Основы знаний.*

Понятие «направляющий», чередование вдоха и выдоха при выполнении

упражнений.

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, равнение по носкам: в шеренге. Выполнение приветствия. Расчёт на первый и второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим размыканием на вытянутые руки вперёд и в стороны (1, 2 четверти).

*Вводная часть занятия.*

1. Корригирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, Ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балеринка (1 четверть).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюденним ритма.

3. Упражнения для; профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней: и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам (1, 2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на тренажёрах: «Массажёр стоп» - бег, «Качели» - вращение грузов стопами ног из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке, Лазанье вверх и вниз приставными шагами (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2 четверти). По примеру назначенного учителем ведущего (3, 4 четверти).

*Основная часть занятия.*

Проводится в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Они помогают давать характеристики главным героям сказки и оценивают ситуации. Количество упражнений, входящих в эту часть занятия, не превышает 8, 9.

1. Корригирующие упражнения.

Выполнение упражнения «Месяц» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Дыхательные упражнения; простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг на месте с поворотом головы показывать, как принюхивается лисичка, идущая по следу) по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя. 6-7 упражнений из разделов 1, 2, 3, 4, 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя (1, 2 четверти), без помощи учителя (3, 4 четверти).

4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и е помощью учителя в 1 четверти и без помощи - во 2, 3, 4 четвертях.

5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения: на тренажёре «Качели», С помощью учителя в 1 четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

2. Вис на шведской стенке из положения стоя лицом к снаряду на половине высоты (1, 2, 3, 4 четверти).

*Основы знаний.*

Значение ЛФК для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

*Вводная часть занятия.*

1. Корригирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук.

Движения под музыку с соблюденнем ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) (1 четверть). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим (2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на тренажерах: «Массажер стоп» - бег, «Качели» - вращение грузов стопами ног к себе и от себя из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, нош) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

*Основная часть занятия.*

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений - 9-10.

1. Корригирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета (1, 2 четверти).

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти)

4. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).

5. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти)

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения на тренажере «Качели» (2, 4 четверти).

2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом (1, 2, 3, 4 четверти),

*Основы знаний:*

Травмы во время занятий и их предупреждение.

*Вводная часть занятия.*

1. Выполнение строевых команд и упражнений.

2. Ходьба в разновидностях 2мин

3. Бег е изменением, направления по сигналу 1,5мин

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.

5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

*Основная часть занятия.*

1. Висы на шведской стенке (2 способа).

2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.

3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».

4. Лазание по шведской стенке (2 способа)

5. Упражнения на «массажёре стоп» 5 мин.

6. Упражнения на тренажёрах: «Степпер» - 2 по 3 мин, «Наездник» - 2 по 3мин.

7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

*Заключительная, часть занятия.*

1. Упражнения на тренажёре «Бегущий по волнам» - 3 мин.

2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)

3. Упражнения на тренажёре «Гребной» 2 по 3мин.

4. Подвижные игры и эстафеты 10мин.

**Учебно-тематическое планирование по элективному курсу «Лечебная физкультура».**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Дата*** | ***Тема занятия*** | ***Коррекционно-***  ***развивающие***  ***приемы*** | ***Оборудование*** | ***Речевой материал*** |
| 1 | 1 |  | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики | Лечебная физкультура |
| 2 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании | гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки | Правильная осанка |
| 3 | 1 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками | Формирование правильной осанки |
| 4 | 1 |  | Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону | Личная гигиена |
| 5 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | Гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног | Равновесие |
| 6 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении | шнурки, платки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для развития стоп , сенсорные дорожки | Плоскостопие |
| 7 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах. | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса, тренажеры: «Беговая дорожка», «Гребля» | Туловище |
| 8 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса | Дыхание |
| 9 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие | Координация движений |
| 10 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания | Правильное дыхание |
| 11 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед) | Брюшной пресс |
| 12 | 1 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности | керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону | Профилактика |
| 13 | 1 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для развития стоп | Равновесие |
| 14 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | м/мячи, шнурки, платки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, сенсорные дорожки | Упражнения |
| 15 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса | Релаксация |
| 16 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | лесенка, керамзит, шишки, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками | Профилактика плоскостопия |
| 17 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Беговая дорожка, тренажер «Степпер», керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), «Велотренажер» | Тренажер |
| 18 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания | Равновесие |
| 19 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | Беговая дорожка, тренажер для стоп, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног | Массаж |
| 20 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса | Плечевой пояс |
| 21 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп, тренажеры «Эллипсоид», «Гребля» | Развитие стоп |
| 22 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону, тренажер «Беговая дорожка» | Поворот туловища |
| 23 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, тренажер «Степпер» | Укрепление |
| 24 | 1 |  | Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки | Равновесие |
| 25 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | скакалки, дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, тренажеры «Степпер», «Эллипсоид», «Беговая дорожка» | Беговая дорожка |
| 26 | 1 |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах. | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, тренажеры: «Велотренажер», «Степпер», «Эллипсоид» | Туловище |
| 27 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | веревка, мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед) | Складывание |
| 28 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности | маты, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону | Сила мышц |
| 29 | 1 |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности | м/мячи, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для развития стоп,  тренажер «Беговая дорожка» | Укрепление мышц |
| 30 | 1 |  | Занятие на тренажерах. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении | маты, скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, тренажер «Эллипсоид» | Тазовый пояс |
| 31 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса, гимнастические скамейки | Дыхание |
| 32 | 1 |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, тренажер «Беговая дорожка» | Брюшной пресс |
| 33 | 1 |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед) | Сила мышц |
| 34 | 1 |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности | скакалки, дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, тренажеры «Степпер», «Эллипсоид», «Беговая дорожка» | Укрепление мышц |

**Планируемые результаты освоения обучающимися элективного курса «Лечебная физкультура» Корр А класса**

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся Корр А класса.***

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и тренажёрами, для чего они применяются.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя.