Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждено

приказом директора школы

№ 65 от 26.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**

**ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**1-4 класс**

**(АООП вариант 1)**

Составитель:

учитель

Устюжанина К.Л.

Екатеринбург - 2022

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по лечебной гимнастике (ЛФК) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Актуальность программы

Занятия лечебной гимнастикой(ЛФК) решают целый комплекс задач: лечебно-оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные, воспитательные. В основу данной программы положены комплексы занятий по ЛФК для детей с ограничениями в здоровье. Программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся с умственной отсталостью наблюдаются комплексные нарушения физического развития, что требует дополнительной коррекционной работы, направленной на снижение проявлений нарушений со стороны костно-мышечного аппарата (различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные двигательные нарушения), сердечно-сосудистой системы, дыхательной, вегетативной систем. У многих из детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение.Физические упражнения, применяемые на занятиях данногокурса, подбираются в соответствии с видом нарушений, поэтому способствуют реализации индивидуального подхода к выбору коррекционно-лечебного воздействия.

Назначения учащихся в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного медицинского осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

Учитывая рекомендации и данные специалистов, предлагаемая программа по ЛГ для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач.

**Цель программы**:создание условий для укрепления соматического здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных вторичными отклонениями в состоянии систем и органовОДА, др. заболеваниями.

#### Задачи:

Здоровьесберегающие оздоровительные и коррекционные:

1. Активизация защитных сил организмаребёнка.

2.Активизация, укрепление и развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательнойсистемы.

3. Коррекция и компенсация функций ОДА (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища,конечностей).

4. Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение егодеформации.

5. Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы двигательного аппарата (коррекция нарушений координации, ориентировки в пространстве, точности в движении, равновесия и т.д.).

6. Развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью,пассивно)

Образовательные:

1. Освоениесистемызнаний,необходимыхдлясознательногоприменениядвигательныхумений инавыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений инавыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физическихупражнений.

4. Формирование навыка ориентировкисобственного тела.

Развивающие

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательнойреакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладногохарактера;

3. Обогащение словарного запаса

4. Стимулирование способностей обучающихся ксамооценке.

Воспитательные

1. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой

3. Формирование устойчивого стремления и намерений ведения ЗОЖ

4. Практическое овладение детьми рядом полезных навыков в оздоровлении своего организма.

Роль и место курса в образовательном процессе.

Специальные занятия по лечебной гимнастике являются неотъемлемой частью коррекционно-развивающей области, направленной на выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обусловленными недостатками в их психическом и физическом развитии, осуществление индивидуально-ориентированной помощи с учетом обозначенных недостатков и индивидуальных возможностей.

Специальные занятия по лечебной гимнастике (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).Методика лечебной физкультуры вне зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения, что в большей степени носит профилактический характер и оказывает положительный эффект на здоровье обучающегося, которое является фундаментом для освоения АООП. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Общая характеристика курса

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью ,составляющие основу содержания коррекционного курса ЛГ

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации.

Умственно отсталые дети вследствие органического поражения головного мозга, имеют сопутствующие дефекты развития и соматические заболевания.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии, отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15-30%), быстроты движений (10-15%), выносливости (20-40%), скоростно-силовых качеств (15-30%), подвижности в суставах (10-20%).

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физическойнагрузкенетолькозависятотпораженияЦНС,ноиявляютсяследствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого, малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность. В 7-12 -летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения,функциональнаянедостаточностьбрюшногопресса,парезы,кривошея.Мелкие диспластические признаки встречаются у 40% умственно отсталых школьников.

Специфические дефекты ОДА, наиболее часто наблюдаемые у умственно отсталых обучающихся:

***1. Нарушения осанки.*** Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки,предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно- кишечного тракта и других органов брюшной полости. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

*А) В сагиттальной плоскости выделяют следующие типы нарушений осанки: сутулая, плоская, круглая, кругло-вогнутая, плоско-вогнутая.*

При плоской спине физиологические изгибы сглажены (особенно в поясничном отделе), рессорная функция позвоночника снижена, особенно при выполнении движений (бег, прыжки). Грудная клетка узкая, уплощенная, мышцы спины ослаблены, лопатки отстоят от позвоночника. Причинойявляетсячащевсегорахитилираннееусаживаниеребенка.Утакихдетейособая предрасположенность к сколиозу.

При круглой спине сильно выражен грудной кифоз и уменьшены шейный и поясничный лордозы, угол наклона таза. Голова наклонена вперед, дугообразная спина, свисающие плечи, крыловидные лопатки, несколько свисающий живот, уплощенные ягодицы, слегка согнутые в коленях ноги. Связки и мышцы передней части туловища укорочены, а спины - растянуты, вследствие чего грудная клетка опускается, туловище наклоняется вперед.

При сутулой спине увеличен грудной кифоз на уровне верхней трети грудного отдела позвоночника (нижняя часть кифотической дуги заканчивается на уровне 7-8 грудных позвонков) при одновременном сглаживании поясничного лордоза, плечи сведены вперед, лопатки крыловидные.

При кругло-вогнутой спине увеличены все изгибы позвоночника и наклон таза. Мышцы спины растянуты,поясничныеигрудные-укорочены.Брюшнаястенкавялая,растянутая(отвислый живот). Органы брюшной полости могут опускаться. Мышцы задней поверхности бедер и ягодичные растянуты, а передней поверхности бедер укорочены. Все эти изменения неблагоприятносказываютсяна деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта.

При плоско-вогнутой спине наблюдается уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе. Таз наклонен вперед и смещен кзади.

*Б)Во фронтальной плоскости может наблюдаться асимметричная осанка - нарушение не стойкое, на рентгенограмме не проявляется.*

Все нарушения осанки являются функциональными.

***2. Плоскостопие —*** это деформация, которая сопровождается уплощением сводов стопы, усугубляется возникновением сколиоза, а в запущенных случаях вызывает общее расстройство организма.

-Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного или поперечного свода, в дальнейшем появляются тягостные симптомы быстрая утомляемость, боли при ходьбе и стоянии. По анатомическому признаку плоскостопие делится на продольное, поперечноеи смешанное. У детей чаще всего встречается продольная и смешанная форма.

-Уплощенная стопа, перешеек широкий, линия его наружного края более выпуклая, вертикальные оси перпендикулярны поверхностиопоры.

-Полаястопа,характеризуетсяповышениемпродольногосводавнутреннегокраястопы.Стопас повышеннымипродольнымисводамиприправильнойееустановкенаповерхностиприопорной нагрузкечастоявляетсявариантомнормы.Патологическиполойсчитаетсястопа,имеющая деформациюввидесупинации(поднятиявнутреннегокрая)заднегоипронации(опусканиявнутреннегокрая) переднего отделов стопы при наличии высоких внутреннего и наружного сводов (такназываемаярезкоскрученнаястопа).Переднийотделстопыраспластан,широкинесколькоприведен,имеютсянатоптыши,подголовкамисреднихплюсневыхкостейикогтистаяили молоточкообразная деформация пальцев. Выраженные функциональные нарушения возникают при сопутствующих компонентах деформации в виде наружной или внутренней ротации (поворота) всей стопы или ее элементов.

-Вальгуснаястопахарактеризуетсяотклонениемпяткикнаружи(илисмещениепяточнойосис увеличением угла в медиальную сторону).

-Варусная стопа это когда происходит отклонение пятки вовнутрь (в латеральную сторону, боковую).

-Приведенная стопа — это отклонение продольной оси I плюсневой кости от продольной оси таранной кости вмедиальную сторону.

-Отведенная стопа — это отклонение продольной оси в латеральнуюсторону.

-Поперечная стопа — это расширение переднего отдела стопы и усиление опоры на головки средних плюсневыхкостей.

Средства, формы и методы коррекционной работы:

- создание специальных условий воспитания, обучения детей с умственнойотсталостью (интеллектуальныминарушениями);

- наличие специального оборудования;

- использование наглядных образцоввыполнения;

- использование специальных приемов и методов обучения, с учетом спецификипознавательного, эмоционального развития и психофизического детей с умственнойотсталостью(интеллектуальными нарушениями);

- соблюдение допустимого уровнянагрузок;

- проведение групповой и индивидуальной коррекционнойработы;

- организация коррекционного процесса на основе деятельностного подхода с учетом формирования систем и функций вонтогенезе.

Структура занятия по ЛГ**:**

#### 1. Упражнения для подготовительной частизанятия:

- Ходьба, бег. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьбасмешочками на голове, наполненными речным песком)

- Упражнения на тренажере «Массажер стоп»

- Упражнения с гимнастическимипалками

#### 2. Упражнения для основной частизанятия:

**2.1. Упражнения для** формирования мышечного корсета, удерживающего правильную осанку(Приложение1)

1. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад:«Змея»,

«Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик»

2. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:«Кошечка»

«Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь». «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

3. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка»,«Пчелка»,

«Мельница», «Пловец».

4. Упражнениянаукреплениемышцтазовогопояса,бедер,ног:«Бабочка»,«Рак»,«Паучок»,

«Зайчик», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед».

5. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат:«Аист».«Петушок»,

«Ласточка

#### 2.2. Специальные физические упражнения (индивидуальный подход):

- упражнения для формирования и закрепления навыка правильнойосанки;

- упражнения для создания мышечного корсета: для мышц спины, брюшного пресса, боковой поверхноституловища;

- корригирующие упражнения симметричные,ассиметричные

**2.3. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия** (индивидуально- дифференцированный подход)

#### 3. Упражнения для заключительной части занятия:

- Выполнение элементов аутотренинга,релаксации.

- Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координациидвижений,вытягиваниюпозвоночника,чтостимулируетростипредупреждает сколиоз.

- Подвижные игры умеренной интенсивности, где дети получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве(5-7минут)

В структуру занятия включены специальные комплексы упражнений лечебной гимнастики (приложения)

Таким образом, каждое занятие носит комплексный характер и включает базовые и большое количество подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для формирования правильной осанки №1,2,3;

- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1,2,3;

- комплекс упражнений дыхательной гимнастики и развитияЖЭЛ;

- упражнения для развитиякоординации;

- упражнения для развития функции координации и вестибулярногоаппарата;

**-**упражнения для развития мелкой моторики рук;

- упражнения по укреплению сердечно-сосудистойсистемы;

* упражнения на релаксацию;

подвижные игры (Приложение1

#### Содержание программы

**1 класс.** Основное содержание предмета определяется дифференцированным подходом с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, которые проявляются в неоднородностивозможностейосвоенияимисодержанияучебногопредмета«Физическая культура» и организацией познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов |
| 1. | Вводное занятие. Диагностика. | 3 |
| 2. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 12 |
| 3. | Комплекс упражнений для формирования мышечного корсета | 7 |
| 4. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 7 |
| 5. | Комплекс упражнений для развития функции координации и  вестибулярного аппарата. | 4 |

Всего: 33 часа

#### 2-4 классы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов |
| 1. | Вводный раздел. Диагностика | 3 |
| 2. | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 2 |
| 3. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 7 |
| 4. | Формирование мышечного корсета | 13 |
| 5. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 6 |
| 6. | Комплекс упражнений для развития функции координации и  вестибулярного аппарата. | 3 |

Всего 34 ч. в каждом классе.

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной

отсталостью.

Программа формирования базовых учебных действий I-IV классов конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения Адаптивной основной образовательной программы (АООП) и служит основой для разработки программ учебных дисциплин.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования учащихся, воспитанников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| БУД | Перечень учебных действий | Формы реализации и  технологии |
| Личностные | * понимать личную ответственность за своидействия; * осознавать важность правильной осанки в поддержанииздоровья | Занятия ЛФК;  Выполнение ПТБ;  Соблюдение рекомендаций в режимных моментах и повседневной жизни |
| Коммуникативные | * вступать в контакт и работать в коллективе; * использовать принятые ритуалы социального взаимодействияс   одноклассниками и учителем   * обращаться за помощью и принимать помощь * слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности ибыту * сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях * доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать слюдьми * договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорнойситуации | Участие в коллективных формах работы на занятии при использовании  диалоговых технологий,  в процессе выполнения ОРУ и  КРУ  технологии работы в парах и командах. |
|  |  |  |
| Регулятивные | * работать с инвентареморганизовывать   свое рабочее место (при выполнении КРУ с предметами)   * принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в заданном темпе * активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать своидействия * соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректироватьсвою   деятельность с учетом выявленных недочетов | организация работы с  постепенной минимизации пошагового контроля со стороны педагога,  обязательная поэтапная и итоговая рефлексия  деятельности учащимися, воспитанниками и педагогом технологии подготовки и уборки оборудования и инвентаря.  Индивидуальные формы работы назанятии |
| Познавательные | * анализировать и сравнивать действияс   образцом   * знать схему тела, ориентироваться с нем; * определять причинно-следственные отношения выполняемых действий с сохранением осанки и красотой походки, состояниемздоровья; * определять этапы и последовательность предстоящей деятельности, выбирать средства реализациипрограммы; * осуществлять классификацию по одному (нескольким)признаку; * выполнять комплексы КРУ по инструкции,памяти | Индивидуально-  дифференцированный подход в разнообразныхвидах  Лечебной физкультуры. Упражнения перед зеркалом. Использование видеопродукции. |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и коррекционное сопровождение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Лечебная физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность используемого оборудования. Для выполнения его необходимообеспечитьпрочнуюустановкуснарядов,правильнуюобработкудеревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошоотполированы. Металлическиеснарядыделаютсясзакруглённымиуглами.Качество

снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Все занятия по ЛГ проводятся в спортивном зале (специально оборудованном помещении) или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Материально-техническое оснащение

1. Измерительные приборы и оборудование

* Динамометр
* Спирометр

- Рулетка

2. Учебно-практическое оборудование

* Перекладина гимнастическая(пристеночная)
* Стенка гимнастическая
* Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4м)
* Мячи: набивные, малый мяч (мягкий,теннисный)
* Палкигимнастические
* Скакалка детская
* Коврик гимнастический
* Тактильныедорожки
* Кегли
* Обручи пластиковыедетские
* Массажеры для стопиндивидуальные
* Массажер для стопнапольный

- Салфетки и мелкие предметы различной формы

* Эспандер кистевой с тенниснымимячами
* Спортивный комплекс на территории школьнойплощадки

Личностные и предметные результаты

Личностные результаты

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий и выполненияупражнений;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно ихисправлять;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы ихустранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местампроведения;

- адекватно оценивать свои возможности в развитии двигательныхкачеств

- сотрудничать со взрослыми исверстниками;

- демонстрировать навыки сотрудничества с одноклассниками ивзрослыми;

- обращаться за помощью в случае возникновения затруднений, принимать и продуктивно ееиспользовать.

Предметные результаты:

1. Знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебнойфизкультуре;

- понятие о правильнойосанке;

- названиеснарядов;

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

- о значении ЛГ для физического развития, повышенияработоспособности.

2. Уметь:

Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища(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);

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня(физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии сзаданием;

- оценивать свое физическоесостояние

Оценка на занятиях ЛГ не выставляется, т.к. данный курс не относится к предметным, а является обязательной коррекционной составляющей внеурочной деятельности в части коррекционной подготовки обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

# Календарно – тематическое планирование (1 класс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Корректи**  **ровка** |
|  | **Вводный раздел** |  |  |  |
| 1 | Диагностика нарушений осанки и плоскостопия | 1 |  |  |
| 2 | ПТБ на занятиях ЛГ | 1 |  |  |
| **Формирование навыка правильной осанки** | | |  |  |
| 1 | Упражнения для развития правильного дыхания. | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.  Комплекс №1. | 1 |  |  |
| 3 | Статические упражнения у стены по формированию правильной  осанки. | 1 |  |  |
| 4-5 | Динамические упражнения по формированию правильной  осанки. Комплекс №2-3 | 2 |  |  |
| 6 | Ходьба по гимнастической скамейке наклонной поверхности | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения по формированию правильной осанки с  гимнастическими палками | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения для формирования правильной осанки с фитболом | 1 |  |  |
| 9-10 | Упражнения по формированию правильной осанки с мешочками | 2 |  |  |
| 11 | Попеременная ходьба с чередованием, с предметами. | 1 |  |  |
| 12 | Попеременная ходьба с предметами. | 1 |  |  |
| 13 | Ходьба по ориентирам, с подлезаниями и перелезаниями | 1 |  |  |
| **Формирование мышечного корсета** | | |  |  |
| 1 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины на коврике | 1 |  |  |
| 2 | Ползание | 1 |  |  |
| 3 | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | 1 |  |  |
| 4-5 | Имитационные упражнения для укрепления мышц спины и  брюшного пресса. | 2 |  |  |
| 6 | Комплекс упражнений для укрепления мышц тазового пояса,бедер, ног | 1 |  |  |
| **Профилактика и коррекция плоскостопия.** | | |  |  |
| 1-2 | Комплекс упражнений для профилактики и коррекции  плоскостопия (И.п.- стоя). Комплекс № 2-3 | 2 |  |  |
| 3-4 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (И.п. -  сидя) | 2 |  |  |
| 5-6 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с  использованием тактильных дорожек | 2 |  |  |
| 7 | Упражнения по профилактике плоскостопия с гимнастическими  палками | 1 |  |  |
| 8 | Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия с мячами  и фитболом | 1 |  |  |
| **Развитие координации и равновесия** | | |  |  |
| 1-2 | Комплекс упражнений с мячами (ловля из различных  положений) | 2 |  |  |
| 3 | Комплекс упражнений с предметами различной величины. | 1 |  |  |
| **Диагностика нарушений осанки и плоскостопия** | | 1 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование (2 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Корректи**  **ровка** |
| 1 | Вводное занятие. ПТБ на занятиях ЛГ. | 1 |  |  |
| 2 | Диагностика нарушений осанки и плоскостопия | 1 |  |  |
| **Формирование навыка правильной осанки.** | | |  |  |
| 1 | Упражнения для развития правильного дыхания. | 1 |  |  |
| 2-3 | Ходьба в различных направлениях с предметом на голове. | 2 |  |  |
| 4 | Статические упражнения у стены по формированию правильной  осанки | 1 |  |  |
| 5 | Динамические упражнения по формированию правильной  осанки. | 1 |  |  |
| 6 | Ходьба по гимнастической скамейкесперелазанием | 1 |  |  |
| 7-8 | Упражнения по формированию правильной осанки с  гимнастическими палками | 2 |  |  |
| 9 | Ходьба с чередованием и удержанием мелких предметов | 1 |  |  |
| **Формирование мышечного корсета** | | |  |  |
| 1 | Комплекс упражнений по развитию мышц плечевого пояса (у  шведской стенки) | 1 |  |  |
| 2 | Комплекс упражнений с набивными мячами | 1 |  |  |
| 3-4 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины (И.п. –стоя  на четвереньках) | 2 |  |  |
| 5 | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | 1 |  |  |
| 6-7 | Имитационные упражнения для укрепления мышц спины и  брюшного пресса. | 2 |  |  |
| 8 | Комплекс упражнений для укрепления мышц тазового пояса,  бедер, ног | 1 |  |  |
| 9 | комплекс упражнений со скакалкой | 1 |  |  |
| 10 | Комплексное занятие по укреплению мышечного корсета | 1 |  |  |
| **Профилактика и коррекция плоскостопия.** | | |  |  |
| 1 | Комплекс упражнений для профилактики и коррекции  плоскостопия (И.п.- стоя). | 1 |  |  |
| 2 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | 1 |  |  |
| 3 | Комплекс упражнений на тактильной дорожке | 1 |  |  |
| 4 | Комплекс упражнений для профилактикиплоскостопия с  тренажерами (И.п. – сидя) | 1 |  |  |
| 5 | Комплекс упражнений для профилактикиплоскостопия с  мячами | 1 |  |  |
| 6 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (И.п. -  сидя) | 1 |  |  |
| 7 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с  сопротивлением (И.п. – лежа на фитболе) | 1 |  |  |
| 8 | Самомассаж стоп | 1 |  |  |
| **Развитие координации и равновесия** | | |  |  |
| 1 | Комплекс упражнений с мячами (ловля из различных  положений) | 1 |  |  |
| 2 | Комплекс упражнений с обручами. | 1 |  |  |
| 3 | Комплекс упражнений с предметами различной величины | 1 |  |  |
| 4 | Упражнения на баланс | 1 |  |  |
| 5 | **Диагностика нарушений осанки и плоскостопия** | 1 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование (3 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Корректи**  **ровка** |
| **Вводный раздел** | |  |  |  |
| 1 | Диагностика нарушений осанки и плоскостопия | 1 |  |  |
| 2 | ПТБ на занятиях ЛГ | 1 |  |  |
| **Формирование навыка правильной осанки.** | |  |  |  |
| 1 | Упражнения для развития правильного дыхания. | 1 |  |  |
| 2 | Игры со скакалкой «Часы пробили ровно…». | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба с чередованием. Преодоление различных препятствий. | 1 |  |  |
| 4 | Ходьба с предметом на голове по тактильным дорожкам, по  пересеченному пространству | 1 |  |  |
| 5 | Упражнения с длинной, короткой скакалкой. | 1 |  |  |
| 6 | Ходьба по гимнастической скамейке, перелазания, подлезания | 1 |  |  |
| 7-8 | Упражнения с гимнастическими палками, мешочками на  голове | 2 |  |  |
| **Профилактика нарушений осанки на основе формирования мышечного**  **корсета** | | |  | |
| 1 | Комплекс упражнений по развитию мышц плечевого пояса | 1 |  |  |
| 2-3 | Укрепление мышц брюшного пресса. И.П. – сидя, лежа | 2 |  |  |
| 4 | Укрепление мышц плечевого пояса спины, живота с на  гимнастическом коврике | 1 |  |  |
| 5-6 | Комплекс упражнений по укреплению мышц спины. | 2 |  |  |
| 7 | Комплекс упражнений по укреплению мышц тазового пояса,  бедер ног | 1 |  |  |
| 8 | Общеукрепляющие упражнения с использованием резины | 1 |  |  |
| **Развитие общей координированности движений, баланс** | |  |  |  |
| 1-2 | Комплекс упражнений с элементами зумбы | 2 |  |  |
| 3 | Комплекс упражнений на координацию с фитболами | 1 |  |  |
| 4-5 | Упражнения с резинкой | 2 |  |  |
| 6 | Упражнения с шайбой «Классики» | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения с обручами | 1 |  |  |
| **Профилактика и коррекция плоскостопия.** | | |  |  |
| 1 | Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. | 1 |  |  |
| 2 | Комплекс упражнений по коррекции плоскостопия с  использованием тренажера «Массажер стоп» | 1 |  |  |
| 3 | Комплекс упражнений для профилактики и коррекции  плоскостопия с гимнастическими палками (И.п. - сидя) | 1 |  |  |
| 4 | Комплекс упражнений для профилактики и коррекции  плоскостопия с мячами (И.п. - сидя) | 1 |  |  |
| 5 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с  сопротивлением (И.п. – лежа) | 1 |  |  |
| 6-7 | Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия с  использованием мелких предметов | 2 |  |  |
| **Контрольная диагностика** | | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование (4 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Корректиро**  **вка** |
| 1 | Вводное занятие. ПТБ на занятиях ЛГ. | 1 |  |  |
| 2 | Диагностика нарушений осанки и плоскостопия | 1 |  |  |
| **Формирование правильной осанки** | |  |  |  |
| 1 | Упражнения для развития правильного дыхания. | 1 |  |  |
| 2 | Упражнения у гимнастической стенки. Статические  упражнения на удержание позы. | 1 |  |  |
| 3 | Упражнения в «вытяжении». Комплекс упражнений со  скакалкой | 1 |  |  |
| 4 | Упражнения на гимнастической скамейке, наклонной  скамье. | 1 |  |  |
| 5-6 | Ходьба с предметом на голове по ориентирам. | 2 |  |  |
| 7 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
| **Укрепление мышечного корсета**. | | |  |  |
| 1-2 | Укрепление мышц плечевого пояса | 2 |  |  |
| 3 | Комплекс с набивными мячами | 1 |  |  |
| 4-5 | Комплекс упражнений с использованием эспандеров  (короткой и длинной скакалки, резины)для развития мышечного корсета | 3 |  |  |
| 6 | Комплекс упражнений с обручами | 1 |  |  |
| 7-8 | Укрепление мышц спины и брюшного пресса. | 2 |  |  |
| 9 | Упражнения для мышц тазового пояса, бедер и ног | 1 |  |  |
| 10 | Упражнения для формирования мышечного корсета с  сопротивлением | 1 |  |  |
| 11-12 | Упражнения с резинкой на общую координированность  движений | 2 |  |  |
| 13 | Элементы фитнеса. Базовые движения: «Зумба» | 1 |  |  |
| **Профилактика и коррекция плоскостопия** | | |  |  |
| 1 | Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. | 1 |  |  |
| 2 | Комплекс упражнений по коррекции плоскостопия с  использованием тренажера «Массажер стоп» | 1 |  |  |
| 3-4 | Комплекс упражнений для профилактики и коррекции  плоскостопия с мячами (И.п. - сидя) | 2 |  |  |
| 5 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с  сопротивлением (И.п. – лежа ) | 1 |  |  |
| 6-7 | Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия с  использованием мелких предметов | 2 |  |  |
| 8-9 | Ходьба по тактильным дорожкам | 2 |  |  |
| 10 | Контрольная диагностика | 1 |  |  |
| 11-12 | Комплекс упражнений на развитие моторной ловкости и  координированности движений (преодоление препятствий с предметами) | 2 |  |  |

**Список используемых источников**

1. АпаринВ.Е.,ПлатоноваВ.А.,ПоповаТ.П.,ЛФК вкомплексном этапном лечении, реабилитациии профилактикезаболеванийлегкихудетей.М.Мед.1983.

2. БабенковаЕ.А.Какпомочьдетямстатьздоровыми.Методическоепособие.М.:Астрель, 2003.

3. Евдокимова Т. А. Справочник по ЛФК, Спб.2003.

4. Епифанов В. А. Справочник по ЛФК, М. Мед.1987.

5.Зиянгиярова С.С. Программно-методическое обеспечение 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П.: КЦФКиЗ, 2010 –66с.

6. Иванов С. М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982год.

7. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы.- М.: ВАКО,2004.

8. КокосовА.Н.,СтрельцоваЭ.В.ЛФКвреабилитациибольныхсзаболеваниямилегких.-Л. Мед.1987.

9. Криворучко Т.С. Особенности физического развития детей подростков. Кишинев1976.

10. Ловейко В.Д. ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. - М.: Мед.,1982.

11. Ловейко В.Д., Фонарев М.И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л.: Мед.,1988.

12. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура, новейший справочник. - М.,2003.

13. Никифорова О. А., Федоров А. М. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно- образовательного процесса.-Кемерово, 2003.

14. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. - Спб.: Речь,2001.

15. Похлебкин В. П. Уроки здоровья : Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.:Просвещение,1992.

16. Форарев М. И., Справочник по детской ЛФК. - Л.: Мед. 1983год.

**Приложение 1**

**Упражнения для формирования правильной осанки № 1**

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

- Поднимание согнутой в колено ноги.

- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

- Ходьба высоко поднимая ноги.

**Упражнения для формирования правильной осанки № 2**

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

**Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3**

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в И.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1**

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2**

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприсед, подняться на носки, полуприсед, перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3**

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

**Упражнения для развития координации.**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки(Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя наместе имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

**Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата**.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону(Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо(Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов(Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх(Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки(Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)