Рассмотрено на Согласовано Утверждено

заседании МО Зам. директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_Куприянова Л.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шех О.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соскова Н.А.

Протокол № \_\_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ЛФК

для обучающихся 3-4 класса общеобразовательной школы-интерната

Рабочая программа разработана на основе программы профилактики и коррекции нарушений осанки у детей 6-7 лет/ Шмакова Т.В., Нейланд Е.И., КРИПКиПРО, 2004;

Рабочую программу составила

учитель Чуринова А.Г

пос. Октябрьский

2017 год

**Пояснительная записка**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью ЛФК в школе является коррекция отклонений здоровья и физическою развития учащихся, формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

*укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Занятия лечебной физкультурой имеют свою специфику. Они направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации различных дефектов и недостатков физического развития, моторики и двигательных способностей.

Основные принципы применения средств лечебной физкультуры:

- принцип от простого к сложному, подразумевает постепенное повышение требований, предъявляемых к детскому организму,

- принцип индивидуального подхода к каждому ребенку,

- принцип доступности, определяется соответствием физических упражнений, подвижных игр состоянию здоровья, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата,

- принцип учета возрастного развития движений,

- принцип чередования мышечной нагрузки,

- принцип сознательности и активности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Основным средством ЛФК являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Различают общую и частные методики ЛФК. Общая методика ЛФК предусматривает правила проведения занятий (процедур), классификацию физических упражнений, дозировку физической нагрузки, схему проведения занятий в различные периоды курса лечения, правила построения отдельного занятия (процедуры), формы применения ЛФК, схемы режимов движения. Частные методики ЛФК предназначены для определенной нозологической формы заболевания.

Исходя из лечебных задач и состава обучающихся с ограниченными возможностями, занятия можно проводить индивидуально, групповым или малогрупповым способом.

Индивидуальные занятия проводятся когда другие способы проведения занятий не приемлемы. Малогрупповые и групповые занятия проводятся с несколькими детьми, имеющими сходные дефекты развития.

Структура занятия:

1) Вводная часть – подготовка к повышенному уровню нагрузки. Построение в шеренгу, в колонну по одному, равнение по носкам и в затылок, перестроение в круг из шеренги или из колонны, повороты на месте, расчеты на первый-второй, размыкание, ходьба в ногу, в обход, змейкой, по диагонали и т.д., упражнения на внимание и координацию. Легкий бег.

2) Основная часть – решаются ведущие лечебные и лечебно-воспитательные задачи. Для их реализации используются как специальные, так и общеразвивающие физические упражнения, общеразвивающие упражнения. Упражнения в ходьбе (на носках, прогнувшись, крадучись, широкими шагами, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, скрестно, с носками, повернытыми внутрь или наружу). Подвижные игры. Для детей младшего школьного возраста чаще используются подвижные сюжетные игры, включающие подражательные действия («Гуси-лебеди», «Мышеловка», «У медведя во бору»).

3) Заключительная часть – упражнения на снижение физической нагрузки.

Итоговая отметка по лечебной физкультуре не выставляется.

**Эффективность ЛФК:** Наиболее важным критерием является положительная динамика клинической картины и функциональных показателей.

**Контроль за состоянием ребенка во время занятий**: Данные наблюдений делятся на объективные и субъективные. **К субъективным показателям** относятся: настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима. **К объективным показателям** – частота пульса, вес, рост, мышечная сила, температура тела, частота дыхательных движений.

**Внешние признаки утомления**

| Признаки | Степень утомления | | |
| --- | --- | --- | --- |
| небольшая | средняя | переутомление |
| окраска кожных покровов лица | легкое покраснение | значительное покраснение | бледность или цианоз |
| выражение лица | спокойное | напряженное | страдальческое |
| потливость | незначительная | большая | чрезмерная |
| координация движений, внимание | четкое бодрое выполнение команд | неуверенные движения, покачивание, нечеткое выполнение команд | дрожание конечностей, частые покачивания, отставание в ходьбе |
| Жалобы | нет | на усталость, боль в мышцах, сердцебиение | головокружение, головная боль, шум в ушах, тошнота, слабость |

В результате изучения курса лечебно физкультуры обучающийся должен понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; должен уметь выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений и формирования правильной осанки; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Лечебная физкультура» входит в раздел обязательных индивидуальных и групповых занятий. Программа рассчитана на 4 года обучения для обучающихся начальных классов.

Основной формой проведения занятий по ЛФК является малогрупповая и индивидуальная. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Количество детей в группе составляет 6-12 человек.

Приведённый в разделе учебно-тематический план является примерным и может изменяться и дополняться в ходе реализации данной программы. В течение учебного года допускается перераспределение часовой нагрузки между темами для создания возможности развития ребенка собственной образовательной траектории с учётом его состояния здоровья на данный момент.

**Содержание учебного предмета**

3 класс

**Вводный период (3 ч.).**

Техника безопасности на занятиях ЛФК. Тестирование (1 ч.)

Разучивание упражнений для утренней гимнастики (1 ч.)

Разучивание упражнений для физкультминуток (1 ч.)

**Основной период (27 ч.)**

***Нарушение осанки (9 ч.)***

Упражнения перед зеркалом (2 ч.)

Упражнения с гимнастической палкой (2 ч.)

Упражнения из исходного положения лежа на животе (2 ч.)

Упражнения с мячом (2 ч.)

Упражнения для самостоятельных занятий (1 ч.)

***Сколиоз (9 ч.)***

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (2 ч.)

Упражнения для укрепления «мышечного корсета» (2 ч.)

Корригирующие симметричные упражнения (2 ч.)

Корригирующие асимметричные упражнения (2 ч.)

Упражнения для самостоятельных занятий(1 ч.)

***Плоскостопие (9 ч.)***

Упражнения из исходного положения лежа на спине (2 ч.)

Упражнения из исходного положения сидя (2 ч.)

Упражнения из исходного положения стоя (2 ч.)

Упражнения в ходьбе (2 ч.)

Упражнения для самостоятельных занятий (1 ч.)

**Заключительный период (4 ч.)**

Тестирование (1 ч.)

Рекомендации по закаливанию (1 ч.)

Повторение комплекса упражнений для самостоятельных занятий (1 ч.)

Инструктаж о применении физических упражнений в домашних условиях (1ч)

4 класс

**Вводный период (3 ч.).**

Техника безопасности на занятиях ЛФК. Тестирование (1 ч.)

Разучивание упражнений для утренней гимнастики (1 ч.)

Разучивание упражнений для физкультминуток (1 ч.)

**Основной период (27 ч.)**

***Нарушение осанки (9 ч.)***

Упражнения перед зеркалом (2 ч.)

Упражнения с гимнастической палкой (2 ч.)

Упражнения из исходного положения лежа на животе (2 ч.)

Упражнения с мячом (2 ч.)

Упражнения для самостоятельных занятий (1 ч.)

***Сколиоз (9 ч.)***

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (2 ч.)

Упражнения для укрепления «мышечного корсета» (2 ч.)

Корригирующие симметричные упражнения (2 ч.)

Корригирующие асимметричные упражнения (2 ч.)

Упражнения для самостоятельных занятий(1 ч.)

***Плоскостопие (9 ч.)***

Упражнения из исходного положения лежа на спине (2 ч.)

Упражнения из исходного положения сидя (2 ч.)

Упражнения из исходного положения стоя (2 ч.)

Упражнения в ходьбе (2 ч.)

Упражнения для самостоятельных занятий (1 ч.)

**Заключительный период (4 ч.)**

Тестирование (1 ч.)

Рекомендации по закаливанию (1 ч.)

Повторение комплекса упражнений для самостоятельных занятий (1 ч.)

Инструктаж о применении физических упражнений в домашних условиях (1ч)

Календарно-тематическое планирование

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | дата | Примечание |
|  | **Вводный период** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Тестирование |  |  |
| 2 | Разучивание упражнений для утренней гимнастики |  |  |
| 3 | Разучивание упражнений для физкультминуток |  |  |
|  | **Основной период** |  |  |
|  | **Нарушение осанки** |  |  |
| 4 | Упражнения перед зеркалом |  |  |
| 5 | Упражнения перед зеркалом |  |  |
| 6 | Упражнения с гимнастической палкой |  |  |
| 7 | Упражнения с гимнастической палкой |  |  |
| 8 | Упражнения из исходного положения лежа на животе |  |  |
| 9 | Упражнения из исходного положения лежа на спине |  |  |
| 10 | Упражнения с мячом |  |  |
| 11 | Упражнения с мячом |  |  |
| 12 | Упражнения для самостоятельных занятий |  |  |
|  | **Сколиоз** |  |  |
| 13 | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки |  |  |
| 14 | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки |  |  |
| 15 | Упражнения для укрепления «мышечного корсета» |  |  |
| 16 | Упражнения для укрепления «мышечного корсета» |  |  |
| 17 | Корригирующие симметричные упражнения |  |  |
| 18 | Корригирующие симметричные упражнения |  |  |
| 19 | Корригирующие асимметричные упражнения |  |  |
| 20 | Корригирующие асимметричные упражнения |  |  |
| 21 | Упражнения для самостоятельных занятий |  |  |
|  | **Плоскостопие** |  |  |
| 22 | Упражнения из исходного положения лежа на спине |  |  |
| 23 | Упражнения из исходного положения лежа на спине |  |  |
| 24 | Упражнения из исходного положения сидя |  |  |
| 25 | Упражнения из исходного положения сидя |  |  |
| 26 | Упражнения из исходного положения стоя |  |  |
| 27 | Упражнения из исходного положения стоя |  |  |
| 28 | Упражнения в ходьбе |  |  |
| 29 | Упражнения в ходьбе |  |  |
| 30 | Упражнения для самостоятельных занятий |  |  |
|  | **Заключительный период** |  |  |
| 31 | Тестирование |  |  |
| 32 | Рекомендации по режиму закаливания |  |  |
| 33 | Повторение комплекса упражнений для самостоятельных занятий |  |  |
| 34 | Инструктаж о применении физических упражнений в домашних условиях |  |  |

Календарно-тематическое планирование

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | тема | дата | Примечание |
|  | **Вводный период** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Тестирование |  |  |
| 2 | Разучивание упражнений для утренней гимнастики |  |  |
| 3 | Разучивание упражнений для физкультминуток |  |  |
|  | **Основной период** |  |  |
|  | **Нарушение осанки** |  |  |
| 4 | Упражнения перед зеркалом |  |  |
| 5 | Упражнения перед зеркалом |  |  |
| 6 | Упражнения с гимнастической палкой |  |  |
| 7 | Упражнения с гимнастической палкой |  |  |
| 8 | Упражнения из исходного положения лежа на животе |  |  |
| 9 | Упражнения из исходного положения лежа на спине |  |  |
| 10 | Упражнения с мячом |  |  |
| 11 | Упражнения с мячом |  |  |
| 12 | Упражнения для самостоятельных занятий |  |  |
|  | **Сколиоз** |  |  |
| 13 | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки |  |  |
| 14 | Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки |  |  |
| 15 | Упражнения для укрепления «мышечного корсета» |  |  |
| 16 | Упражнения для укрепления «мышечного корсета» |  |  |
| 17 | Корригирующие симметричные упражнения |  |  |
| 18 | Корригирующие симметричные упражнения |  |  |
| 19 | Корригирующие асимметричные упражнения |  |  |
| 20 | Корригирующие асимметричные упражнения |  |  |
| 21 | Упражнения для самостоятельных занятий |  |  |
|  | **Плоскостопие** |  |  |
| 22 | Упражнения из исходного положения лежа на спине |  |  |
| 23 | Упражнения из исходного положения лежа на спине |  |  |
| 24 | Упражнения из исходного положения сидя |  |  |
| 25 | Упражнения из исходного положения сидя |  |  |
| 26 | Упражнения из исходного положения стоя |  |  |
| 27 | Упражнения из исходного положения стоя |  |  |
| 28 | Упражнения в ходьбе |  |  |
| 29 | Упражнения в ходьбе |  |  |
| 30 | Упражнения для самостоятельных занятий |  |  |
|  | **Заключительный период** |  |  |
| 31 | Тестирование |  |  |
| 32 | Рекомендации по режиму закаливания |  |  |
| 33 | Повторение комплекса упражнений для самостоятельных занятий |  |  |
| 34 | Инструктаж о применении физических упражнений в домашних условиях |  |  |

**Материально-техническое обеспечения образовательного процесса**

Учебно-методическое обеспечение предмета «Лечебная физкультура» составляют:

Рабочая программа по предмету «Лечебная физкультура»,

Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н.Г.Соколова – Изд. 2-е стер. – ростов-на-Дону: Феникс, 2010,

Материально-техническое обеспечение составляет:

Кабинет лечебной физкультуры – специально оборудованное помещение для малогрупповых и индивидуальных занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В соответствии с гигиеническим требованиями кабинет имеет естественное освещение, пол с ковровым покрытием.

Специальное оборудование:

- скамейка,

- ковры для упражнений в исходных положениях лежа,

- следовые дорожки,

- ребристая доска,

- велотренажер,

- гребной тренажер,

- беговая дорожка,

- тренажер «Эллипс»,

- батут,

- массажные тренажеры,

- мячи,

- скакалки,

- обручи,

- флажки.