

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Жигулевск»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Руководитель МО _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школа-интернат №2
г.о. Жигулёвск
_____ Будинец А.Р.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов**

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов разработана на основе:

– Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработанной в соответствии с ФГОС ОВЗ;

– Программы курса «Лечебная физкультура» для 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида под редакцией Л.И. Селезневой - Новороссийск, 2008г;

– «Программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе», / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2010г. утвержденной Министерством просвещения и комплексов занятий по ЛФК для детей ограниченными возможностями здоровья.

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением коррекционно-развивающей работы в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Главной целью лечебной физической культуры является максимально возможная самореализация и коррекция детей с ОВЗ в социально приемлемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств.

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.

Цель программы

Коррекция психофизических функций у обучающихся с ОВЗ средствами лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

Коррекционно-оздоровительные:

способствовать коррекции двигательных нарушений и формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

Образовательные:

дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Развивающие:

формировать жизненно важные двигательные умения и навыки; потребность и умения систематически самостоятельно заниматься оздоровительной физической деятельностью, сознательно применять ее с целью коррекции физического развития.

Воспитательные:

содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей.

У детей с ОВЗ, особенно в младшем школьном возрасте ослаблен опорно-двигательный аппарат. 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 и других сложных в техническом плане упражнениях

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений ОДА. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Лечебная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Организационно - методические рекомендации

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Лечебная физическая культура, проводимая в специально оборудованном кабинете, спортзале, стадионе при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Занятия ЛФК должны проводиться систематически с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроения урока.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, имеет концентрическую

форму построения, т.е. начатые разделы в первом классе имеют продолжение по четвертый класс включительно, но с насыщением нагрузки, сложности и разнообразием упражнений, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки, профилактику плоскостопия у детей от 7 до 11 лет.

Коррекционно-оздоровительная направленность программы заключается в использовании на занятиях упражнений, закрепляющих умение естественно двигаться (ходьба, бег, прыжки, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), упражнений на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация) и дыхательных упражнений.

В основу комплексов подобраны корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, коррекцию телосложения, профилактику плоскостопия.

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа рассчитана в 1 классе на 33 часа в год, по 1 часу в неделю, во 2-4 классах на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Общее количество учебных часов – 272\136 (68\34).

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Цель: стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (2-ой и 3-ий года обучения)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы.
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (4-ый год обучения)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

Формы контроля

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и

закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2-3 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Учебно-тематический план на четыре года обучения

№ п/п	Раздел учебной программы	1 год	2 год	3 год	4 год	Всего часов
1.	Основы знаний	4	4	4	4	16
2.	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки	8	8	8	8	32
3.	Упражнения для профилактики плоскостопия	4	3	4	4	15
4.	Специальные корригирующие упражнения	4	5	5	5	19
5.	Дыхательные упражнения	1	1	1	1	4
6.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	3	3	2	2	10
7.	Коррекционно-развивающие подвижные игры	3	3	2	2	10
8.	Упражнения для развития физических качеств	4	4	6	6	20
9.	Проведение контрольных мероприятий	2	2	2	2	8
	Итого:	33	34	34	34	135

Примечание: при 2-разовых (и более) занятиях в неделю время на развитие отдельных двигательных способностей пропорционально увеличивается.

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные

сдвиги в развитии организма, формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

Содержание программного материала для 1 года обучения (1 класс)

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное, очистительное дыхание. Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Упражнения в положении лежа. Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима-положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке (на четвереньках); перекаты со спины на живот и в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Ходьба с высоким подниманием колен.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); поднимание и опускание на носках. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. 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. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп.

4. Специальные корригирующие упражнения.

Упражнения на ориентировку, построения в обозначенном месте; бег с прыжками через «условные рвы», расположенные на разном расстоянии, упражнения с мячом, катание, отбивание и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловля и метание, подбрасывание и ловля мяча падающего сверху.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: мячами разного диаметра, набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами, флажками, гантелями весом 1 кг, 1,5 кг, 2 кг.

Упражнения для развития равновесия: упражнения на балансирах, ходьба по балансировочной дорожке, ходьба и выполнение различных заданий на гимнастической скамье.

Упражнения для развития мелкой моторики рук: сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно; сжимание обеими руками мелких резиновых колец, мячей: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем. Хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой.

5. Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения в образном оформлении. Например: «понюхать цветок» - вдох; «ф-ф-фу» - остудить воду – выдох. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Брюшное, грудное и полное дыхание. Дыхание через нос и через рот: вдох и выдох через рот; вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через рот, выдох через нос.

6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

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

7. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

8. Упражнения для развития физических качеств.

Для развития скоростных способностей применяются упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и координационные способности (бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном расстоянии друг от друга и на разном и т.д.). Развивая, скоростно-силовые качества необходимо использовать упражнения, одновременно формирующие ориентационную способность и способность к воспроизведению параметров движений: прыжки в разном ритме, прыжки с ноги на ногу по ориентирам, танцевальные упражнения, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами, увеличивающих подвижность в суставах и развивающих прыгучесть.

Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме. Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями, гимнастической палкой, мячами разного диаметра и веса. Бег в рассыпную, с изменением направления; различные

виды ходьбы с разными движениями и положением рук. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.

9. Проведение контрольных мероприятий.

а) Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др.

б) Медицинский контроль по плану.

в) Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

Предполагаемый результат к концу 1 года обучения:

Знания: Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения: Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише

едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки: Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Содержание программного материала для 2 года обучения (2 класс)

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); знать оздоровительное значение дыхательной гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, стоя у стены касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, гимнастической стенке, у зеркала; приседание, касаясь стенки затылком и спиной; висы на гимнастической стенке. Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках. Сохранение правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки. Сохранение правильной осанкой при поднимании согнутой в колене ноги, стоя на месте и в движении. Ходьба с высоким подниманием колен.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату положенному на пол. Сидя на гимнастической скамейке, напряженные сгибания и разгибания пальцев ног,

тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. 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. 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.

4. Специальные корригирующие упражнения.

Упражнения на ориентировку, принятие исходных положений рук и ног с закрытыми глазами. Упражнения для ручной ловкости: катание мяча по прямой, «змейкой», вокруг ног; подбрасывание до ориентира, удары с отскоком от пола до определенного ориентира.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: мячами разного диаметра, набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами, флажками, гантелями весом 1 кг, 1,5 кг, 2 кг.

Упражнения для развития равновесия: упражнения на балансирах, ходьба по балансировочной дорожке, ходьба и выполнение различных заданий на гимнастической скамье.

Упражнения для развития мелкой моторики рук: хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой; выполнять хлопки на месте и в движении. Выполнять круговые движения кистями; руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад; пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев; сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

5. Дыхательные упражнения.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать; глубокий вдох – максимальный выдох. Правильное дыхание в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Упражнения для укрепления диафрагмы: брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, в и.п. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

7. Подвижные игры.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

8. Упражнения для развития физических качеств.

Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз. Висы на перекладине максимальное количество времени. Развитие силы: подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями. Развитие статической силы в удержании поз. Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы. Развитие координации движений: Новые упражнения и их комбинации: комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой.

9. Проведение контрольных мероприятий.

а) Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

б) Медицинский контроль – по плану.

в) Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

Предполагаемый результат к концу 2 года обучения:

Знания: Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с

маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); знать оздоровительное значение дыхательной гимнастики.

Умения: Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для развития силы: отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности, комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать в разных положениях и движениях; играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр). Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки: Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества: Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

Содержание программного материала для 3 года обучения (3 класс)

1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение физкультминуток в школе и дома.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.)

Сохранение правильной осанки при выполнении наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад в положении сидя. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Движения пальцами ног, стопами с дозированным усилием. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх. Ходьба перекатом с пятки на носок; с последующим подниманием на носок. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь.

4. Специальные корригирующие упражнения.

Упражнения на ориентирование, построение в обозначенном месте.

Упражнения для развития мелкой моторики рук: ранее изученные упражнения для пальцев и кистей рук. Упражнения с мячом: ловить двумя или одной рукой; выполнение хлопка, приседания или поворота при подбрасывании мяча.

Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: мячами разного диаметра, набивными мячами, скакалками, обручами, флажками, гантелями весом 1 кг, 1,5 кг, 2 кг.

Упражнения для развития равновесия: упражнения на балансирах, ходьба по балансировочной дорожке, ходьба и выполнение различных заданий на гимнастической скамье.

5. Дыхательные упражнения.

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений. Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнять плечи, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки). Лежа на спине с согнутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди – брюшное дыхание. Лежа на спине с вытянутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди – грудное дыхание. И.п. – то же – полное дыхание. Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании.

6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Релаксация с музыкальным сопровождением.

7. Подвижные игры

Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Вышибалы на четвереньках», «Попади мячом в булаву» и др.

8. Упражнения для развития физических качеств.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Ритмическая гимнастика, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной

выносливости путем длительного удержания статических поз. Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.

9. Проведение контрольных мероприятий.

- а) Тесты – по плану учителя.
- б) Медицинский контроль – по плану.
- в) Педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК).

Предполагаемый результат к концу 3 года обучения:

Знания: Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение физкультминуток в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения: Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки. Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Попади мячом в булаву» и др.

Навыки: Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества: Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

Содержание программного материала для 4 года обучения (4 класс)

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами. Комплексы упражнений с предметами. Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Вращение стопами в положении лежа, сидя; передача мяча, платочка, (предмета) по кругу ногами. Катание мяча ногами. Ходьбу по ребристой доске; ходьбу на носках, на пятках; приседания на носках; ходьба по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов.

4. Специальные корригирующие упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: мячами разного диаметра, набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами, флажками, гантелями весом 1 кг, 1,5 кг, 2 кг., с эспандерами.

Упражнения для развития равновесия: упражнения на балансирах, ходьба по балансировочной дорожке, ходьба и выполнение различных заданий на гимнастической скамье.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. Совершенствование ранее изученных упражнений.

5. Дыхательные упражнения.

Тренировка дыхания в различных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выхода над вдохом. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предметов.

6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.

7. Подвижные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, сидя на коленях), используя мячи разного размера, веса, и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

8. Упражнения для развития физических качеств.

Развитие специальной выносливости; бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий. Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Проведение контрольных мероприятий.

- а) Тесты – по плану учителя.
- б) Медицинский контроль – по плану.
- в) Педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

Предполагаемый результат к концу 4 года обучения:

Знания: Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения: Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. Играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Навыки: Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные качества: Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

Список литературы

1. Бгажнокова И.М. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы», М.: Владос, 2007.
2. Каинов А.Н., Шалаева И.Ю. «Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы», Волгоград: «Учитель», 2009.
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте», СПб.: Речь, 2007.