## Аннотация к рабочей программе по ЛФК 5-11 класс

Рабочая программа по лечебной физической культуре адресована обучающимся специальной общеобразовательной школы-интерната.

Лечебная физическая культура, проводимая в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, 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.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 13 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль.

**Цель** программы: овладение обучающимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области лечебной физической культуры и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

**Задачи:** формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление;

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

формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития;

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

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

| Класс | Обучающиеся должны знать | Обучающиеся должны уметь |
|---|---|---|
| **1** | параметры правильной осанки; значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке; правила нескольких игр целенаправленного и общего характера. | 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; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; расслаблять мышцы в положении лежа; ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов. |
| **2** | значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима, знать оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой | 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 растяжения мышц и связок позвоночника ; упражнения для развития силы; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений; комплекс с гимнастической палкой; комплекс для профилактики плоскостопия; уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; 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 лечебной физической культуры под контролем взрослого. |
| **3** | соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка; знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания; о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания. | 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; элементы Хатха – йоги; длительное время удерживать статические позы; 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. |
| **4** | назначение и строение позвоночника; значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр. | корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; выполнять элементы классического массажа в парах; выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук; ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол; выполнять упражнения Хатха –йоги, |

| | | |
|---|---|---|
| | | 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; выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры. |

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Учебный план расположен по годам обучения следующим образом:

| №п.п. | Класс | Название курса | Количество часов | |
|---|---|---|---|---|
| | | | в неделю | в год |
| 1 | 1 класс | Лечебная физическая культура | 1 | 34 |
| 2 | 2 класс | Лечебная физическая культура | 1 | 34 |
| 3 | 3 класс | Лечебная физическая культура | 1 | 34 |
| 4 | 4 класс | Лечебная физическая культура | 1 | 34 |

Основной, главной формой организации учебного процесса является урок. Проводятся: вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки контроля знаний, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки.

Методы и приемы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, демонстрация,
- практические: упражнения, тесты.

**Оценочная деятельность**

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. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 1раз 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.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся –1 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

**Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение программы:**

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.

4. Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
8. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
12. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники).
13. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
14. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.

**Список литературы**

1. Государственная программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений YIII видов (сборник No1) – М.: Владос, 2011 год - под редакцией Воронковой В.В.

2. ООП образовательного учреждения (учебный план основного общего образования; планируемые результаты освоения ООП ООО);

3. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (разделы «Требования к результатам освоения основной образовательной программы»);

4. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных)к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

5. Закон РФ «Об образовании» (статья 9 в редакции от 03.06.2011 N 121-ФЗ «Образовательные программы» и статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»