****

**1.Пояснительная записка.**

 Рабочая программа по ЛФК для 3 класса составлена на основе следующих документов:

-ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью: приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 №1599.

- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

 нарушениями).

 Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся с умственной отсталостью наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Имеются нарушения сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение. Различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Целью данной программы является:

укрепление здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Активизировать защитные силы организма ребёнка.

2. Вырабатывать устойчивую правильную осанку, укреплять и сохранять гибкость позвоночника, предотвращать его деформацию.

3. Укреплять и развивать мышечную систему, нормализовать работу двигательного аппарата.

4. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

5. Прививать детям ряд полезных навыков в оздоровлении своего организма.

6. Развивать у учащихся внимание, фантазию, доброжелательность.

Основные задачи:

 Оздоровительные задачи:

* Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
* Выработка правильной осанки, походки.
* Профилактика заболеваний.
* Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
* Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
* Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
* Профилактика плоскостопия.
* Повышение умственной и физической работоспособности.
* Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
* Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
* Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
* Улучшение работы вегетативной нервной системы.

**2.Общая характеристика коррекционного курса.**

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

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

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

При планировании и проведении занятий учтены особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается  применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

 По оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия***.***

**3.Описание места коррекционного курса в учебном плане.**

 Реализация рабочей программы коррекционного курса «Лечебная физкультура» рассчитана по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коррекционный** **курс** | **часов в неделю** | **1 ч** | **2 ч** | **3 ч** | **4 ч** | **год** |
| Лечебная физкультура | 1 | 8 | 8 | 10 | 8 | 34 |

**4.Планируемые результаты освоения коррекционного курса.**

Личностные результаты:

* 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.

Предметные результаты:

* знать понятие «правильная осанка»;
* знать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
* уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
* уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.
* уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.
* знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики;
* уметь выполнять   комплекс  ОРУ с гимнастическими палками  при нарушении плоскостопии и осанки;
* уметь выполнять специальные дыхательные упражнения.

**5.Содержание коррекционного курса.**

1.Основы знаний.

* Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. О правилах выработки и сохранении правильной осанки. Т/Б на занятиях ЛФК.
* Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка-показатель физического здоровья.
* Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья.
* Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
* Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления.
* О здоровом образе жизни, его значении для человека  по сравнению с нездоровым образом жизни.
* Значение физической культуры в жизни человека.
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены.

2.Строевые упражнения.

* Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг, взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

3.Общеразвивающие упражнения.

* Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на  гимнастической стенке.

4.Упражнения для профилактики плоскостопия.

* Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
* Общеразвивающие упражнения стоя и  сидя на гимнастической скамейке, коврике: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
* Упражнения с предметами: катание стопой  мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке  елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.

5.Упражнения для развития координации движений и функций равновесия.

* Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке.

6.Упражнения на улучшения ориентации в пространстве.

* Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
* Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.)

7.Упражнения для укрепления осанки.

* Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

8.Упражнения для  увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

* Комплексы упражнений  для увеличения гибкости позвоночника
* Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

9.Дыхательные упражнения.

* Обучение правильному ритму дыхания стоя,  сидя и лежа.
* Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и  смешанному дыханию.

10.Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики.

* Упражнения пальчиковой гимнастики.
* Упражнения включая работу пальцев рук  и ног с мелкими предметами.

11.Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

* Упражнения под музыку.
* Элементы аутотренинга, релаксации.

**6.Материально – техническое обеспечение.**

 1.Гимнастическая стенка.

 2.Мячи.

 3.Обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, ленточки разных цветов.

 4.Секундомер.

 5.Массажные коврики.

 6.Гимнастические скамейки.

 7.Гимнастические маты.