**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по лечебной физкультуре для 1-4 специальных (коррекционных) образовательных классов VIII вида составлена на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, 2010.

Данная программа создана на основе дополнения к Методическим рекомендациям по организации деятельности специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений в Российской Федерации от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685) «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

Главной целью Программы «Лечебная физическая культура» (для детей с ограниченными возможностями) является создание благоприятной интегративной средь с максимально всесторонним развитием ребенка в соответствии с его возможностями поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплин; не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогически? задач, как лечебная физическая культура.

Реализация данной программы при рациональном ее использовании послужит стимулятором повышения физической активности и уровня физической подготовленности, коррекции двигательных нарушений, удовлетворения естественной потребности ребенка в эмоциях, движении и игре, развития познавательны способностей, а следовательно и фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации этой категории детей.

**Актуальность программы.**

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье.

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Лечебная физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются само актуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Главной целью лечебной физической культуры является максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

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.

Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособности детей.

Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов.

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, с использование, как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

**Задачи:**

 ***коррекционно-оздоровительные:*** позитивные изменения в психофизическом и двигательном состоянии детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, которые могут быть описаны, воспроизведены и объективно (количественно) измерены. Изменения должны корректировать основной дефект - компенсацией за счет сохранных функций и структур ЦНС;

 ***образовательные:*** расширить двигательный опыт (навык) детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

 ***воспитательные***: приобщить детей с проблемами в состоянии здоровья и развития к здоровому образу жизни, воспитать у них основы адаптивной физической культуры, решить проблему социально-бытовой ориентации.

 привитие интеграционных и других ценностей лечебной физической культуры (например: эффективно формирующиеся двигательные качества у детей с ограниченными возможностями способствуют рациональной организации своего стиля жизни проявлению внутренней дисциплины, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении цели и др.).

 освоение характерных для адаптивной физической культуре социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, и т.п.).

**ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В связи с внедрением системы олимпийского образования «Сочи 2014» в программу включен раздел знаний по олимпийской символике.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 3-4 класса — пионербол, футбол

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 1 класса при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны)..При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы представлены в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ

ПРГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО КЛАССАМ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| гимнастика | легкая атлетика | подвижные игры | лыжи |
| 1 | 14 | 18 | 18 | 16 | 66 |
| 2 | 14 | 18 | 18 | 18 | 68 |
| 3 | 14 | 18 | 18 | 18 | 68 |
| 4 | 14 | 18 | 18 | 18 | 68 |

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. Знать и иметь представление:

о способах и особенностях движений и передвижений человека (1 класс);

о физических качествах и общих правилах их тестирования (2 класс);

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, закаливающих процедур( 3 класс);

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения ( 4 класс).

Уметь:

правильно выполнять комплексы УГГ ( 1 класс) ;

правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирования правильной осанки (2 класс);

контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию (3 класс); • уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой (1 – 4 классы);

уметь выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч на дальность, пробегать 30 м на скорость( 2 – 4 классы);

передвигаться на лыжах ступающим шагом (1 класс), скользящим шагом (2 – 4 классы).

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебно! физической культуре для детей с нарушением слуха 1 -4 классов / Сост. Г.И. Гербцова СПб.: Образование, 1994. - 65 с.

2. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственж отсталых школьников / Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев. - Омск, 1997. - 40 с.

3. Бубен С.С. Интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития проблемы и перспективы // Дефектология. — 1996. — №5.-С. 3-11.

4. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихс; начальных классов специальных (коррекционных) школ в процессе обучения Автореф. Дис. - Красноярск, 2000. -43 с.

5. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. В.А. Сластина 2-е изд., перераб. — М.: Академия, 2002. - 272 с.