Государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, общеобразовательная школа-интернат

ст-цы Платнировской Краснодарского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано:**Заместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шумаева Т.В.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |  | **Утверждено:**Решение педсоветаПредседатель педсовета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Скубий Г.Н.Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Рабочая программа**

**спортивный кружок "ЛФК"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Класс:** | **5-8** | **34 часа** | **1 час в неделю** |
|  |  |  |  |
| **Учитель:** | **Краснова Алена Валерьевна** |  |  |
| **Учебный год:** | **2015-2016** |  |  |

ст.Платнировская

2015г.

 Рабочая программа разработана на основе нормативных документов и педагогических литературных источников и соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта.

**Перечень нормативных документов**

**и педагогических литературных источников, используемых в рабочей программе:**

1. В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье.
2. Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденного МО РФ 10.04.2002 г. 29/2065-п.
3. Примерная образовательная программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида сборник 1 под редакцией В.В.Воронковой. Гуманитарный идательский центр «Владос» Москва 2011г.
4. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 12.03.1997 г. № 288 (с изменениями и дополнениями от 10.03. 2000 г.).
5. Учебный план ГБОУ школы-интерната ст.Платнировской на 2015-2016 учебный год, утверждённый решением педсовета №1 от 28.08.2015 г.
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

 Рабочая программа рассчитана на 34 часа(1занятиев неделю).

**Занятия ЛФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

**Содержание программного материала** занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

**-**упражнения для развития мелкой моторики рук;упражнения для формирования правильной осанки;комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации;упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп;специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

 Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

**СОДЕРЖАНИЕ** **ПРОГРАММЫ**

Согласно годовому календарному графику ГБОУ школы-интерната ст.Платнировской определены 34 учебные недели.

Согласно примерной программе на изучение предмета «Лечебная физическая культура» 34 часа в год, из них по 1 часу в неделю. По учебному плану ГБОУ школы-интерната ст.Платнировской отводится 34 часа в год, из них по 1 часу в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

**V-VIII классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание******(наименование разделов и тем)*** | **Всего часов** |
| **По примерной программе** | **По рабочей****программе** |
| ***Всего******часов, из них***  | ***Теоретические*** | ***Практические***  |
|  |  |  |  |
| 1 | Упражнения для коррекции осанки. | 10 | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Коррекционные упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движения | 5 | 5 | 1 | 4 |
| 3 | Упражнения для укрепления мышц живота. | 5 | 5 | 1 | 4 |
| 4 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 5 | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Упражнения для коррекции моторики. | 9 | 9 | 1 | 8 |
|  |  |  |  |
|  | **Итого** | **34** | **34** | **5** | **29** |

**Учебно-методическое и программное обеспечение**

**Аннотация УМК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор | Тип пособия | Издательство, год |
|  | Программы специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 1-4 классы.  | В.В.ВоронковаСборник1 | Программы | Гуманитарный идательский центр «Владос» Москва 2011г |
|  | " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе" | Журнал «Физкультура в школе» № 2-6 | Программы | 1982 год. |

Используемая литература:

1. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.

2. Епифанов В.А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.

3. Иванов С.М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982 год.

4. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.

5. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед. 1988 год.

6. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2003 год.