**Пояснительная записка**

 Рабочая программа коррекционного курса «Двигательная коррекция» составлена для обучающихся 1(подготовительного) - 4 классов на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3; приказа Министерства образования и науки РФ от19 декабря 2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», приказа Министерства просвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (вариант 6.2), приказа Министерства просвещения РФ от17.07.2024 г. №495 « О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ», приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы воспитания начального общего образования», АООП начального общего образования обучающихся с НОДА (вариант 6.2).

 Рабочая программа коррекционного курса «Двигательная коррекция» ориентирована на целевые приоритеты, сформированные в рабочей программе воспитания школы.

 Процесс физического воспитания ослабленных детей сложен. Обучающиеся, которые имеют заболевания ОДА находятся в условиях дефицита двигательной активности, поэтому они занимаются по специальной программе, ориентированной на показатели их здоровья, специфику протекания заболевания. Отличия в этиологии и патогенезе перенесённых заболеваний, различные локализации, характер и выраженность развивающихся под влиянием патологических нарушений определяют различия в методике занятий с обучающимися. Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы школьных учреждений. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние обучающегося, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата.

Программа предполагает реализацию индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

 **Цель:** социализация и интеграция детей с НОДА средствами физических упражнений, развитие у них основных двигательных качеств, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями, с использованием, как игровых методик, так и других средств, и методик адаптивной физической культуры.

 **Задачи.**

 1.Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, развитие физических качеств.

 2.Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.

 3.Развитие умения школьника по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела.

 4.Способствование закреплению навыков правильной осанки.

 5. Вырабатывание общей и силовой выносливости мышц туловища и повышение уровня физической работоспособности. Оказание общеукрепляющего воздействия на организм обучающегося.

**Общая характеристика коррекционного курса**

 Предметом обучения курса «Двигательная коррекция» в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

 Важнейшим требованием проведения современного занятия по лечебной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

 У данной категории людей 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, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

 Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки.

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

 Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

 Двигательная коррекция - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий.

**Формы работы:** фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах.

**Виды контроля:** входной, текущий и итоговый.

**Формы контроля:** диагностика.

 Занятия по курсу «Двигательная коррекция» направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации.

 Занятия направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, они положительно влияют на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

 Рабочая программа по курсу «Двигательная коррекция» обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры). Получать положительные сдвиги в развитии организма, формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями, правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

*Программа направлена на:*

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

 Несмотря на индивидуализацию занятий по курсу «Двигательная коррекция», необходимо придерживаться *следующих правил*:

1. дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. в занятия необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. перед занятием помещение надо хорошо проветривать.

6. проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятия, в процессе занятия и после нагрузки).

7. регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях по курсу «Двигательная коррекция».

 При планировании занятий по курсу «Двигательная коррекция» были учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

 Занятие по курсу «Двигательная коррекция» состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

 **Подготовительная часть** продолжительность 5-10 минут. Она состоит из общеразвивающих и корригирующих ранее изученных упражнений.

 **Основная часть** продолжительность 20-25 минут. Она посвящена изучению новых упражнений, а также усложнённому выполнению ранее изученных. В конце этой части следует применять специально подобранные игры.

 **Заключительная часть** продолжительность 5-7 минут, включает ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц.

 ***Методические приемы***, способствующие развитию двигательной сферы:

- применение необычных исходных положений, смена различных положений (сесть, лечь, встать);

изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема; фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;

- выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой); 

более сложные сочетания основных движений. Например, использовать бег змейкой, обегая кубики,

- подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей. Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

- использование специального оборудования, которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений.

 **Описание места коррекционного курса в учебном плане**

 Рабочая программа по курсу «Двигательная коррекция» рассчитана на 336часов, 2 часа в неделю: в 1п классе - 66 часов, в 1классе-66 часов, во 2 классе-68 часов, в 3 классе-68 часов, в 4 классе-68 часов.

Диагностика проводится 4 раза в год (сентябрь, ноябрь, январь, май).

**Описание ценностных ориентиров**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

**Любовь к природе** – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты освоения коррекционного курса:**

- ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

-проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;

- проявление учебных мотивов;

- предпочтение занятий «школьного» типа занятиям «дошкольного» типа.

**Метапредметные результаты освоения коррекционного курса:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты освоения коррекционного курса:**

- формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о лечебной физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

К концу 1- го и 2-го 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 занятии, 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 на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
* дышать носом, 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 упражнении с гантелями, с обручами, без предметов.

**Навыки:**

* соблюдать порядок и дисциплину;
* соблюдать гигиенические правила на занятии.

**Личностные качества:**

* трудолюбие;
* аккуратность;
* дисциплинированность;
* зрительная память;
* восприятие.

К концу 3-го и 5-го 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 занятии, 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 на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
* дышать носом, 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 («Зайка серенький», «Не урони мешочек», «Ловишки», «День и ночь», «Сбей кегли», «Попади в цель» «Кто быстрее».);
* ходить в различных И.П.;
* бегать в медленном темпе;
* выполнять упражнении с предметами и без предметов.

**Навыки:**

* соблюдать порядок и дисциплину;
* соблюдать гигиенические правила на занятии.

**Личностные качества:**

* трудолюбие;
* аккуратность;
* дисциплинированность;
* зрительная память;
* восприятие.

**Содержание коррекционного курса**

 Методика курса «Двигательная коррекция» в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В содержание программного материала занятий включены следующие разделы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Кол-во часов** |
| Корригирующие упражнения. | В процессе занятия |
| Комплекс упражнений для коррекции правильной осанки. | В процессе занятия |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений плоскостопия. | В процессе занятия |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений равновесия и координации. | В процессе занятия |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений общей и мелкой моторики рук. | В процессе занятия |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений зрительно-моторной координации. | В процессе занятия |
| Нетрадиционные формы | В процессе занятия |
| Подвижные игры | В процессе занятия |

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы | Содержание |
| Корригирующие упражнения. | Корригирующие упражнения предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации. Они нередко сочетаются с пассивной коррекцией: вытяжением на наклонной плоскости, ношением ортопедического корсета, специальной укладкой с использованием валиков, массажем. Корригирующие упражнения оказывают сочетанное воздействие на различные мышечные группы — одновременно укрепляют одни и расслабляют другие. Например, при выраженном грудном кифозе (сутулости) корригирующее влияние оказывают гимнастические упражнения, направленные на укрепление ослабленных и растянутых мышц спины и растягивание, и расслабление больших грудных мышц, находящихся в состоянии повышенного тонуса; при плоскостопии — специальные упражнения на укрепление мышц голени и стопы в сочетании с упражнениями на формирование правильной осанки. Корригирующие упражнения укрепляют все мышечные группы, принимающие участие в правильном положении корригируемого участка тела. |
| Комплекс упражнений для коррекции правильной осанки. | Физические упражнения для детей при нарушении осанки способствуют укреплению всего организма, а именно - улучшают обмен веществ, работу сердечнососудистой системы, органов пищеварения. Упражнения при нарушении осанки позволяют укрепить мышечный корсет спины, улучшить динамические свойства скелетной мускулатуры и предотвратить дальнейшее смещение позвоночника. Специальный комплекс корректирующих упражнений направлен на исправление неправильной осанки. |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений плоскостопия. | Основными средствами для коррекции плоскостопия являются: специальные физические упражнения, корригирующая гимнастика, самомассаж.К специальным упражнениям при плоскостопии, относятся так же упражнения, способствующие укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, дорожке «Здоровья», следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы. |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений равновесия и координации. | Упражнения в равновесии характеризуются перемещениями в различных плоскостях вестибулярного анализатора при движениях головы и туловища. Эти упражнения активизируют не только вестибулярные, но и тонические и статокинетические рефлексы, уменьшают степень выраженности вестибулярных расстройств и могут обусловить формирование компенсаций при нарушениях вестибулярной функции.Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полу присед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по канату, перешагивание через гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Стойки: на уменьшенной опоре, опоре различной формы, на одной ноге. |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений общей и мелкой моторики рук. | В комплекс входят специальные упражнения, направленные на развитие манипулятивной функции рук, развитие функции рук тесно связано с формированием общей и артикулярной моторики. В специальные упражнения входят: пальчиковая гимнастика (с речевым сопровождением и без речевого сопровождения), упражнения с мозаикой, шнуровка. Пальчиковая гимнастика позволяет корригировать движения каждого пальца в отдельности и в целом относительно друг друга, воздействовать на все мышцы руки. |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений зрительно-моторной координации. | В комплекс входят упражнения в виде разнообразных движений глаз, способствующих: развитию двигательных способностей глаз, активизация кровообращения в области глаз и мозга, улучшение координации движений глаз и головы, улучшение устойчивости вестибулярных реакций, тренировка мышц глаз. Эти упражнения снимают умственное и зрительное утомление, помогают укрепить работу мышц глаз. |
| Нетрадиционные формыПодвижные игры | **Сухой бассейн.** Занятия в сухом бассейне развивают общую двигательную активность, координацию движений и равновесие. В сухом бассейне можно выполнять упражнения из различных исходных положений. Упражнения из и.п. сидя выполняют с целью укрепления мышц брюшного пресса, разгибателей спины и тазового дна, улучшение позотонических рефлексов и функции равновесия; упражнения из и. п. лёжа на животе укрепляют мышцы спины, развивают опороспособность рук и хватательную функцию кистей, тренируют зрительно-моторные координации, стабилизируют правильное положение головы; упражнение из и.п. лёжа на спине укрепляют мышцы брюшного пресса, развивают способность контролировать положение головы. Происходит массаж всего тела. Разнообразная цветовая гамма шариков, заполняющих бассейн создаёт положительный эмоциональный фон для проведения занятий.**Фитбол-гимнастика (большие упругие мячи).**Фитолы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимф оттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшается функция сердечно- сосудистой системы, внешнего дыхания, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, повышаются защитные силы и сопротивляемость организма. При оптимальной и систематической нагрузке создаётся сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравновешиваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу. Фитбол способствует хорошей релаксации мышц. Кроме оздоровительного, несомненно, также воспитательное, педагогическое и психологическое воздействие фитбола на организм занимающегося.Знать правила и технику игр. Выполнять элементарные движения. Выполнять технику безопасности при подвижной игре. Обучающиеся научатся играть в подвижные игры: «Зайка серенький», «Ловишки», «День и ночь», «Сбей кегли», «Попади в цель», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Кто быстрее».Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча, отбивание и метание мяча. |

Занятия по курсу «Двигательная коррекция» должны проводиться в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, стадионе, и 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.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие оздоровительные методики.

**1 -2 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.

*Результативность программы*

Оценка подвижности суставов в степени растянутости мышц позволит наглядно видеть, на какой отдел опорно-двигательного аппарата необходимо обращать внимание при индивидуальной работе с каждым обучающимся. При проведении тестирования, учитывая направленность программы на работу с детьми с особыми проблемами в развитии, проверяется выполнение обучающимся простейших команд (встать, сесть, повернуть направо, налево, лечь на спину, на живот).

**3 -5 год 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 обучающегося к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

*Результативность программы*

Оценка подвижности суставов в степени растянутости мышц позволит наглядно видеть, на какой отдел опорно-двигательного аппарата необходимо обращать внимание при индивидуальной работе с каждым обучающимся. При проведении тестирования, учитывая направленность программы на работу с детьми с особыми проблемами в развитии, проверяется выполнение обучающимся простейших команд (встать, сесть, повернуть направо, налево, лечь на спину, на живот).

**Тематическое планирование 1п-1 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Характеристика деятельности обучающихся |
|
| 1-8 | Т.Б.Подвижные игры.Игры на внимание и координацию.«Самый меткий» | Развивают координационные способности, меткость, точность выполнения движений |
| 9-18 | Т.Б. Построение, построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок.Комплекс специальных упражнений на координацию.Диагностика детей. | Развивают координационные способности, внимание, быстроту двигательной реакции. |
| 19-26 | Т.Б.Дыхательная и зрительная гимнастика со словесным сопровождением. Игра «Надуй шар». | Развивают внимание, память, развивают глазодвигательный аппарат |
| 27-32 | Т.Б. Ходьба и бег.Разновидности ходьбы и бега (с разным положением рук) на носках, пятках, перекаты с пятки на носок.Комплекс специальных упражнений на осанку.Игра малой подвижности «Звёздочка». | Развивают координационные и силовые способности, концентрацию внимания, навыка ходьбы. |
| 33-38 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для коррекции и профилактики мелкой моторики.Игра «Кто быстрее». | Развивают мелкую моторику, внимание, память. |
| 39-44 | Т.Б. Бег змейкой.Построение и перестроение.Комплекс специальных упражнений с предметами.Игра «Сбей кегли». | Развивают координационные и силовые способности. |
| 45-52 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.Сухой бассейн. | Развивают навыки ходьбы на внутренних и внешних краях стопы. |
| 53-58 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для формирования равновесия.Игра «Море волнуется раз».Диагностика. | Развивают равновесие, ориентируется в пространстве, концентрирует внимание. |
| 59-66 | Т.Б. Комплекс ОРУ.Сухой бассейн. | Развивают силу мышц верхних, нижних конечностей и мышц всего тела. |

**Тематическое планирование 2-4 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Характеристика деятельности обучающихся |
|
| 1-8 | Т.Б.Подвижные игры.Игры на внимание и координацию.«Самый меткий» | Развивают координационные способности, меткость, точность выполнения движений |
| 9-18 | Т.Б. Построение, построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок.Комплекс специальных упражнений на координацию.Диагностика детей. | Развивают координационные способности, внимание, быстроту двигательной реакции. |
| 19-26 | Т.Б.Дыхательная и зрительная гимнастика со словесным сопровождением. Игра «Надуй шар». | Развивают внимание, память, развивают глазодвигательный аппарат |
| 27-32 | Т.Б. Ходьба и бег.Разновидности ходьбы и бега (с разным положением рук) на носках, пятках, перекаты с пятки на носок.Комплекс специальных упражнений на осанку.Игра малой подвижности «Звёздочка». | Развивают координационные и силовые способности, концентрацию внимания, навыка ходьбы. |
| 33-38 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для коррекции и профилактики мелкой моторики.Игра «Кто быстрее». | Развивают мелкую моторику, внимание, память. |
| 39-44 | Т.Б. Бег змейкой.Построение и перестроение.Комплекс специальных упражнений с предметами.Игра «Сбей кегли». | Развивают координационные и силовые способности. |
| 45-52 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.Сухой бассейн. | Развивают навыки ходьбы на внутренних и внешних краях стопы. |
| 53-58 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для формирования равновесия.Игра «Море волнуется раз».Диагностика. | Развивают равновесие, ориентируется в пространстве, концентрирует внимание. |
| 59-68 | Т.Б. Комплекс ОРУ.Сухой бассейн. | Развивают силу мышц верхних, нижних конечностей и мышц всего тела. |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Программа уроков физической культуры в начальных классах школ для детей с последствиями полиомиелита и церебральными параличами.Москва-1979 года;

 2.Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. -М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.

**Дополнительная литература**

1. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб: Речь,20

**Спортивное оборудование**

1.Скамейка гимнастическая 1шт

2.Лабиринт 2 шт

3.Тренажер мини-степпер 1шт

4.Сухой бассейн 2 шт

**Спортивный инвентарь**

1.Мат гимнастический 2шт

2.Коврики

3.Дорожка «Здоровья» со следками 2шт

4.Массажёр для стоп 1шт

5.Обручи

6.Полуфункциональный набор «Радуга» 2 шт

7.Настольные игры