Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету ЛФК составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 N 29/2065-п "Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии".
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного и среднего общего образования умственно отсталых обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3), (вариант 8.4) от 22 декабря 2015 года протокол № 4/15 (далее АООП).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ С(К)Ш (далее АООП вариант1);.
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями); для учащихся 8-10 классов действует региональный базисный учебный план на 2022/2023 учебный год для специальных (коррекционных) учреждений/классов YIII вида Еврейской автономной области, утверждённый приказом комитета образования от 10.07.2013 №312;

Цель: 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.

Задачи:

- активизация защитных сил организма ребенка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

Общая характеристика предмета ЛФК в 5 -7 классе.

Структурно и содержательно рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 5 - 7класса. Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения специальной (коррекционной) школы г. Биробиджан. Программа составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 33 учебные недели в 5 - 7 классе по 2 часа в неделю.

Методы, формы, средства обучения.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения.

Основной формой работы по предмету ЛФК в школе является:

- Коррекционное занятие.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.
- Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.
- Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

- Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Занятия ведутся в специально оборудованном кабинете

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета ЛФК

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

2) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

3) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

4) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

5) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Предметные результаты 5 -7 класс.

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные знания и умения обучающимися, специфичные для лечебной физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о лечебной физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя)
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета ЛФК.

Учебный материал по теоретической и практической подготовке общий для всех групп занимающихся. Он включает в себя: основа знаний о лечебной физической культуре, функциональные пробы, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, степ-аэробика, фитбол для 5 - 7 класса.

Теория

- Основы знаний о лечебной физической культуре
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Влияния корригирующей гимнастики на организм человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Предупреждение травм и оказания первой помощи.
- Самомассаж и дыхательные упражнения
- Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Практика

Функциональные пробы – 2ч.

- Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки.
- Функциональная подготовленность: артериальное давление, задержка дыхания, ЧСС.
- Физическая подготовленность: Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места ,бросок набивного мяча из положения сидя на полу, подъем туловища за 30 секунд, прыжки через скакалку за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Корригирующая гимнастика - 15 ч.

- **Корригирующие упражнения**: симметрические (упражнения для мышц брюшного пресса и спины из исходного положения лежа с отягощением и без сохранения срединного положения линии остистых отростков позвоночника или средней линии тела в положении на спине), асимметрические (из исходного положения лежа на спине сгибание бедра и голени под 90 градусов без груза, с грузом).
- **Упражнения в равновесии** (тренировка вестибулярного аппарата при дефектов позвоночника, выполняются при уменьшенной площади опоры, измененияхголовы и туловища, в стойке на одной ноге, последовательное уменьшение опоры (стойка на одной ноге - на носок, бревно-бум- узкая гимнастическая рейка- скакалка),изменение центра тяжести в различных направлениях .
- **Упражнения в расслаблении** используется в качестве средства снижения мышечной нагрузки во время занятий, нормализация мышечного тонуса(исходное положение лежа, спине и животе: поза – крокодила на животе, одна рука вдоль, другая под подушкой; одна нога согнута в коленном суставе, другая прямая, крестообразным положением ладоней закрываем глаза, не занимая нос- расслабились, поочередное напряжение мышц и обратное расслабление).
- **Упражнение в растягивании** свободные плавные движения отдельными частями тела (наклонны, повороты, вращения туловища; сгибание и разгибания, отведения-приведения, повороты, вращения в суставах конечностей), статическое удержание максимально достигнутой амплитудой, пружинные движения, махи; пассивные упражнения с помощью партнера или учителя.
- **Упражнения для увеличения подвижности позвоночника** ползание на четвереньках по наклонной плоскости, упражнения в смешанных и чистых висах.
- **Упражнения для выработки мышечного корсета** для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища в положении стоя, лежа, сидя (отведения и приведения

корпуса , отведения и приведения нижних конечностей, вращение туловища, упражнения с отягощением, упражнения в статическом положении)

- **Упражнения на формирование и закрепления навыка правильной осанки** в положении стоя, стоя на коленях, лежа на животе и спине, с предметом на голове, в висе.
- **Общеразвивающие упражнения** без предмета, с предметом(мешочки с песком, гимнастические палки, обручи, мячи, набивные мячи, гантели), упражнения стоя, лежа, на боку, в ходьбе, с использованием гимнастических снарядов : стенки, скамейки, перекладина, бревно.:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, ног, мышц всего тела в движении, на расслаблении мышц

- **Упражнения для профилактики плоскостопии:**

упражнения сидя или лежа без опоры на стопу, с опорой на стопу, с предметами, в движении . Все упражнения выполняются босиком, в течение одной- две минуты, чередуя их с обычной ходьбой для отдыха

Дыхательная гимнастика: (10 часов)

- Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)
- Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.)
- Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой же выдох-пауза-чуть довыдохнуть – пауза-цикл повторяется
- Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой(упражнения выполняются в движении наклон вперед – вдох, выпрямление выдох
- Дыхательная гимнастика О.Г.Лобановой и Е.Я. Поповой (сопротивление выдыхаемому воздуху со стороны речевых органов, для чего на выдохе произносятся разные звуковые сочетания – «Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки, раз Егорка, два Егорка…» выполняется на выдохе)

Упражнения на тренажерах – 10 ч.

- Упражнения для укрепления брюшного пресса.
- Упражнения для развития выносливости: на беговой дорожке, велотренажёре
- Упражнения на многофункциональном тренажере.

Самомассаж -5 ч.

- Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей, спины, грудного отдела и нижних конечностей, стопы, кистей: примы- поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание – потряхивание, движения.

Степ-аэробика – 12 ч.

- Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
- Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- Сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
- Ходьба с хлопками.

Фитбол -12 ч.

- **Фитбол** - комплекс упражнений выполняется на ортопедическом мяче, изготовленный из специального высокопрочного материала и рассчитанный на нагрузки до 200 кг. Ортопедические мячи незаменимы для занятий лечебной гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, рук, ног и других частей тела, а также формировать правильную осанку у детей. способствуют восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата, так как занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно для детей.

Упражнения с фитболом

- Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)
- Задняя поверхность бедра
- Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза
- Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна

- Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия
- Тренировка равновесия (укрепление мышц спины и стоп)
- Укрепление мышц спины, пресса и ног, растяжка мышц рук
- Укрепление мышц спины
- Укрепление мышц плеч и ягодиц
- Укрепление мышц рук, плеч и спины
- Укрепление мышц ног и спины

Общеразвивающие упражнения в положении стоя:
- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах,

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:
- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

Упражнения на растягивание:
- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса

Ходьба:
- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)

Подскоки и прыжки:
- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
- с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Спортивное оборудование и инвентарь.

1) Мостик гимнастический 1шт.
2) Стенка шведская с турниками 1 шт.
3) Тренажер мини-степпер 2 шт.
4) Велотренажер 1шт.
5) Велоэллипсоид 1шт.
6) Мат гимнастический 12 шт.
7) Гиря 24 кг. 1 шт.
8) Канат 1 шт.
9) Коврик для фитнеса 6 шт.
10) Коврик массажный 2 шт.
11) Мяч гимнастический 10 шт.
12) Фитбол 7 шт.
13) Степ платформы 7 шт.
14) Гантели 12 шт.
15) Мяч массажный 8 шт.
16) Секундомер 1 шт.
17) Штанга 25 кг 1 шт
18) Массажные роллы 2 шт
19) Эспандеры 5 шт
20) Массажер для баланса 1 шт

Список литературы

Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
«Физкультура и спорт», № 4, 1991.
«Физкультура в школе», 1990 – 2006.

Календарно-тематическое планирование 5 класс.

№	Тема раздела урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на уроках ЛФК. Корригирующие упражнения.	1		
2	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
3	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
4	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
5	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
6	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики и формирования правильной осанки.	1		
7	Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения.	1		
8	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
9	Корригирующие упражнения. Упражнения для равновесия.	1		
10	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
11	Корригирующие упражнения. Упражнения «Равновесие на полу».	1		
12	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
13	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
14	Корригирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц стопы.	1		
15	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики и формирования правильной осанки.	1		
16	Корригирующие упражнения. Подвижные игры « Море волнуется раз».	1		
17	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
18	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
19	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	1		
20	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		

	Упражнения для расслабления мышц.			
21	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
22	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
23	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
24	Корригирующие упражнения. Подвижная игра «Пропеллер».	1		
25	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц.	1		
26	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
27	Дыхательные упражнения. Упражнения для равновесия.	1		
28	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
29	Корригирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
30	Корригирующие упражнения. Подвижная игра «Художник».	1		
31	Правила поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ. Знакомство с тренажерами.	1		
32	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем).	1		
33	Корригирующие упражнения, освоение основных исходных положений. Дыхательные упражнения.	1		
34	Упражнения для профилактики плоскостопия Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за учителем)	1		
35	Упражнения на совершенствование ходьбы (ходьба за направляющим, по ориентирам) с выполнением задания и с соблюдением ритма.	1		
36	Упражнение на развитие мелкой моторики. Подвижная игра.	1		
37	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения («лисичка», «орешек», «муравей», «стрекоза», «морская звезда») Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1		
38	Упражнения на шведской стенке. Лазание и спуск произвольным способом	1		
39	Упражнения на равновесие. «Петушок» по примеру и с помощью учителя. Подвижная игра.	1		
40	Совершенствование. Упражнение «Петушок».	1		
41	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения («змея», «ящерица»,			

	«кораблик», «кошечка»). Совершенствование чередования разных видов ходьбы и бега.			
42	Упражнения для снятия зрительного напряжения. Подвижная игра.	1		
43	Корригирующие упражнения. Поза удовольствия. Простейшие дыхательные упражнения.	1		
44	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажере «Массажер степ».	1		
45	Повторение правил поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра	1		
46	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения «Книжка», «Птичка», «Веточка».	1		
47	Совершенствование. Упражнения «Книжка», «Птичка».	1		
48	Упражнения для профилактики плоскостопия. Коррекционно-развивающая игра.	1		
49	Упражнения для профилактики плоскостопия. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно	1		
50	Упражнения на развитие координации движений. Бег врассыпную, с изменением направления	1		
51	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, с гимнастическими палками, ортопедических ковриках. Подвижная игра	1		
52	Коррекционно-развивающая: игра на внимание « Рыбка»	1		
53	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения («бабочка», «ёлочка», «велосипед»), по примеру и с помощью учителя.	1		
54	Упражнение на равновесие «Аист» по примеру и с помощью учителя.	1		
55	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
56	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за учителем).	1		
57	Корригирующие упражнения, освоение основных исходных положений. Дыхательные упражнения.	1		
58	Упражнения для профилактики плоскостопия Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за учителем)	1		
59	Упражнения на совершенствование ходьбы (ходьба за направляющим, по ориентирам) с выполнением задания и с соблюдением ритма.	1		

Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№	Тема раздела урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях Л.Ф.К. Корригирующие упражнения.	1		
2	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1		
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1		
4	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
5	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
6	Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятия на тренажерах.	1		
7	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
8	Корригирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	1		
9	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики и формирования правильной осанки.	1		
10	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
11	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Равновесие на полу.	1		
12	Корригирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц стопы.	1		
13	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятия на тренажерах.	1		
14	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
15	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
16	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
17	Корригирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
18	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
19	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
20	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
21	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
22	Корригирующие упражнения.	1		

	Упражнения для укрепления мышц туловища.			
23	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
24	Корригирующие упражнения. Подвижная игра «Маляр».	1		
25	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
26	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
27	Дыхательные упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	1		
28	Упражнения на равновесие. Занятия на тренажерах.	1		
29	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1		
30	Корригирующие упражнения. Подвижная игра «Обруч».	1		
31	Значение физической культуры. ОРУ.	1		
32	Правила поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ.	1		
33	Повторение команды построения и перестроения.	1		
34	Корригирующие упражнения. Основы знаний по дыханию.	1		
35	Корригирующие упражнения. Упражнения на дыхание.	1		
36	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочками на голове, за направляющим, повороты по ориентирам различными положениями рук. Движения выполняются под музыку	1		
37	Корригирующие упражнения, Основная стойка ноги в 6 позиции. Дыхательные упражнения.	1		
38	Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс), за направляющим по ориентирам. Упражнения на релаксацию.	1		
39	Упражнение на равновесие «Петушок» с помощью учителя.	1		
40	Упражнение на развитие мелкой моторики. Подвижная игра.	1		
41	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону «Маятник», «Ежик», «Лисичка» Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		
42	Упражнения на шведской стенке. Вис углом с помощью учителя.	1		
43	Разминка для всех групп мышц с гимнастической палкой по примеру учителя, упражнения на релаксацию	1		
44	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения «Массаж стоп» - бег. Качели –	1		

	вращение грузов стопами ног из положения, сидя на стуле.			
45	Упражнения для формирования правильной осанки. Простейшие дыхательные упражнения.	1		
46	Упражнения для снятия зрительного напряжения. Подвижная игра.	1		
47	Корригирующие упражнения, Упражнение «Месяц». Простейшие дыхательные упражнения.	1		
48	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения « Гусеница», «Медвежонок», «Ходьба».	1		
49	Повторение правил поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра	1		
50	Совершенствование. Упражнений на формирование правильной осанки. Подвижная игра.	1		
51	Упражнение на равновесие. Коррекционно-развивающая игра.	1		
52	Выполнение комплекса ОРУ для всех групп мышц под музыку без предметов по примеру учителя.	1		
53	Упражнения на развитие равновесия « Петушок». Упражнение по ориентированию в пространстве.	1		
54	Упражнения для профилактики плоскостопия. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно	1		
55	Упражнения на развитие координации движений. Попадание в цель. Упражнение на равновесие	1		
56	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках. Подвижная игра	1		
57	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения из раздела IV («бабочка», «ёлочка», «велосипед»), по примеру и с помощью учителя.	1		
58	Упражнение на развитие мелкой моторики. Подвижная игра.	1		
59	Упражнения на шведской стенке. Лазание вверх вниз приставными шагами. Упражнения на релаксацию с применением арт-терапии.	1		

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№	Тема раздела урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения.	1		
2	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
3	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
4	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
5	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
6	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
7	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
8	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
9	Корригирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
10	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
11	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Равновесие на полу.	1		
12	Корригирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	1		
13	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
14	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
15	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для расслабления мышц стопы.	1		
16	Корригирующие упражнения. Подвижные игры.	1		
17	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
18	Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
19	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
20	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
21	Корригирующие упражнения.	1		

	Упражнения для равновесия.			
22	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
23	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
24	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
25	Дыхательные упражнения. Упражнения для равновесия.	1		
26	Корригирующие упражнения. Подвижная игра «Лыжник».	1		
27	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
29	Корригирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
31	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1		
32	Правила поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра. «Лабиринт»	1		
33	Значение Лечебной Физкультуры для здоровья человека. Подвижная игра.	1		
34	Знакомство с основными видами тренажеров. ТБ при занятии на тренажерах	1		
35	Разминка для всех групп мышц под музыку по примеру учителя.	1		
36	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочками на голове, за направляющим. На каждый шаг касание высоко поднятым коленом локтя противоположной руки.	1		
37	Корригирующие упражнения, Выполнение на память упражнения. Дыхательные упражнения .	1		
38	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на релаксацию с применением приемов арт-терапии.	1		
39	Упражнения на шведской стенке. Лазание вверх вниз одноименным способом.	1		
40	Упражнения для развития стоп. Упражнение на развитие мелкой моторики. Подвижная игра.	1		
41	Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания.	1		
42	Упражнение на равновесие «Петушок» с	1		

	помощью учителя. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы			
43	Разминка для всех групп мышц с резиновым мячом под музыку с соблюдением темпа и ритма по примеру учителя. Упражнения на релаксацию	1		
44	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнение «Качели» вращение грузов стопами ног из положения сидя на стуле	1		
45	Упражнения для формирования правильной осанки. Простейшие дыхательные упражнения.	1		
46	Упражнения для снятия зрительного напряжения. Подвижная игра.	1		
47	Корригирующие упражнения, Из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу. Сохранить положение на 4 счета. Простейшие дыхательные упражнения	1		
48	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения « Гусеница», « Медвежонок», «Ходьба»	1		
49	Повторение правил поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Подвижная игра	1		
50	Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц спины путем складывания «Кошечка», «Книжка», «Птица» выполняемые за ведущим.	1		
51	Совершенствование. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижная игра	1		
52	Упражнение на равновесие. Коррекционно-развивающая игра.	1		
53	Выполнение комплекса ОРУ для всех групп мышц под музыку с предметами по примеру учителя.	1		
54	Упражнения на развитие равновесия «Ласточка». Подвижная игра.	1		
55	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижная игра.	1		
56	Упражнения на развитие координации движений. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).	1		
57	Упражнения для профилактики плоскостопия. «Гусеница». Из положения, сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела	1		

	гусеницы. Подвижная игра.			
58	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения («кошечка», «велосипед») по примеру учителя	1		
59	Упражнение на развитие мелкой моторики. Подвижная игра.	1		
60	Упражнения с резиновыми эспандерами. Упражнения на релаксацию с применением арт-терапии.	1		
61	Корригирующие упражнения (голова, руки плечевой пояс). Подвижная игра	1		
62	Контрольное занятие. Тестирование	1		