

РАССМОТРЕНО

на заседании
научно-методического совета
Протокол № 1 от « 21 » 08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы
Г.Ф. Акимкина
Приказ № 142-ОД от « 28 » 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционно - развивающему курсу

для 5 – 9 классов

«Лечебная физкультура»

Государственного общеобразовательного казенного учреждения
Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа города
Усть-Илимска»

Составил: учитель физической культуры

Галеева Оксана Владимировна,

высшая квалификационная категория.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель коррекционно- развивающего курса «Лечебная физкультура»:

повышение функциональных возможностей до уровня, обеспечивающего полноценное существование в конкретных социальных условиях. «Лечебная физкультура» определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Задачи :

- воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
- создание прочного мышечного корсета для стабилизации позвоночника, исправления его деформации и улучшения функции грудной клетки; • укрепление всех органов и систем организма, силовой выносливости мышц.

Основная роль курса «Лечебная физкультура» определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Общая характеристика коррекционно- развивающего курса: «Лечебная физкультура»

ЛФК не имеет противопоказаний к своему применению, начиная с первых дней своего рождения и до глубокой старости. Движения человека можно использовать в целях стимуляции и развития его функциональных возможностей. Педагогической целесообразностью ЛФК является метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебнопрофилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья. ЛФК тесно связана с лечебно-воспитательным процессом, она воспитывает у учащихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические требования, предусматривает участие ребенка в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, воспитывает правильное отношение учащихся к закаливанию естественными факторами природы, воспитывает трудолюбие и правильное поведение в обществе.

На протяжении всего курса ЛФК осуществляется межпредметные связи с окружающим миром, с музыкой, с математикой, а так же внутрипредметные связи, которые осуществляются при помощи разучивания отдельных элементов и видов движений.

Физическое развитие школьников является объективным критерием социально – биологического статуса школы, так как появление дисгармоничности физического развития зависит от влияния конкретных факторов окружающей среды, прежде всего таких, как образ и условия жизни.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности учащиеся делятся на три физкультурные группы: основную, подготовительную и специальную, а так же на группы здоровья.

Основная медицинская группа.

В нее включают детей без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов

с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа.

В нее включают детей имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Группы здоровья:

Группа I — здоровые, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим развитием, редко болеют.

Группа II -здоровые, с морфофункциональными отклонениями, без хронических заболеваний, но имеющие отклонения в физическом развитии.

Группа III — больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации; редко болеют острыми заболеваниями, хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность. Группа IV — больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, часто болеющие, со сниженной трудоспособностью.

Для первой группы здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами.

Дети второй группы здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой, диетотерапию, соблюдать рациональный режим дня.

Дети третьей, четвертой и пятой групп здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей. Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха и ночного сна.

Курс рассчитан для учащихся среднего и старшего школьного возраста. направлен на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, состоянием их здоровья, материально-технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическим условиям. Форма проведения лечебной гимнастики - групповая. Состав групп от 10 до 15 человек.

Описание коррекционно-развивающего курса «Лечебная физкультура» в учебном плане. Коррекционно- развивающий курс «Лечебная физкультура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами.

Рабочая программа по коррекционному курсу «лечебная физкультура» рассчитана на 35 часов, 1 час в неделю, проводится во II половину дня, по 30 минут.

Данный курс отвечает требованиям времени, стимулирует и обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни.

Учебный предмет	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Часов в год
Лечебная физкультура	1	8	8	9/10	9	34/35

Личностные БУД:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; □ готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
- **Коммуникативные БУД:**
- слушать и понимать речь других;
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими □ договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников в спорной ситуации.

Регулятивные БУД:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать, выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами;
- принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев; □ активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.

Познавательные БУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале, наблюдать.

Содержание программы:

5 класс

1. Раздел. Подготовительный: Основы знаний. Правила поведения в зале ЛФК. Значение ЛФК для восстановления и укрепления здоровья. Активизация сердечно –сосудистой системы (Звуковая гимнастика.);

Активизация дыхательной системы (динамические дыхательные упражнения);

Формирование навыков правильной осанки;

Самоконтроль, релаксация; Гигиена физ.упражнений; Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (упражнения прикладного характера).

2 Раздел. Основной: Улучшение координационных движений ; Совершенствование двигательных навыков ;Тренировка вестибулярного аппарата ,упражнения на равновесие; Упражнения на координацию движений ; Коррекция осанки (и.у на коррегирующих мячах); Специальные упражнения для профилактики утомляемости глаз (коррегирующая гимнастика по методу Шичко); Исправление деформации ОДА; Профилактика плоскостопия ; Приёмы самомассажа; Упражнения в расслаблении (релаксационные упражнения); Дыхательные упражнения с ОРУ («Дыхательная гимнастика»); Основы закаливающих процедур в летний период (правила безопасности).

3 Раздел. Заключительный: Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки (и.у. с мячом «Пронеси не урони»); Игры, правила которых предусматривает соблюдение правильной осанки; Антистрессовая гимнастика;, Коррегирующие подвижные игры («Самый быстрый»).

6 класс.

1 Раздел. Подготовительный: Основы знаний. Правила поведения в зале ЛФК (правила ТБ в зале); Активизация сердечно –сосудистой системы(Звуковая гимнастика на мячах. Игровые упражнения); Активизация дыхательной системы по методу Стрельниковой ; элементы «Йоги»; Формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижении; Самоконтроль, релаксация; Закрепление навыков правильной осанки ; Гигиена физических упражнений. Значение ЛФК для восстановления и укрепления здоровья (знакомство с анатомофизиологическим строением ОДА); Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2 Раздел. Основной: Улучшение координационных движений (и.у. «Найди свой домик»); Совершенствование двигательных навыков («Чья лошадка быстрее?); Тренировка вестибулярного аппарата (упражнения на равновесие); Упражнения на координацию движений(пальчиковая гимнастика); Выработка мышечного корсета (элементы «Йоги»); Коррекция осанки (и.у. «Мельница»; Профилактика плоскостопия («Ребристая дорожка», «Путешественники»); Специально коррегирующие гимнастические упражнения (и.у на фитбол- мячах); Приёмы самомассажа (и.у. с массажными мячиками, пальчиковая гимнастика); Упражнения в расслаблении (и.у. с применением средств управления и тренировки тормозных реакций); Дыхательные упражнения с ОРУ (с предметами- мяч,гимнастическая палка, скакалка)

3 Раздел. Заключительный: Основы знаний закаливающих процедур. Двигательного режима на летний период (личная гигиена, режим дня); Упражнения с мячом на голове для формирования правильной походки); Игры правила которых предусматривает соблюдение правильной осанки .Антистрессовая гимнастика (упражнения на релаксацию «Запахи леса», «Шум моря»); Коррегирующие подвижные игры с элементами волейбола; Укрепление дыхательной; профилактика утомляемости глаз.

7 класс.

1 **Раздел. Подготовительный:** Основы знаний. Правила поведения в зале ЛФК (повторение правил ТБ в зале, на спортивной площадке); Активизация сердечно –сосудистой системы (Динамические дыхательные упражнения, сочетающиеся с движением рук, плечевого пояса, туловища 1 : 1, 1 : 2 и 1 : 4, 1 : 3., Статические дыхательные упражнения при участии диафрагмы и межреберных мышц, Общеукрепляющие гимнастические упражнения).

Активизация дыхательной системы («Звуковая гимнастика.»); Формирование навыков правильной осанки ,Закрепление навыков правильной осанки самоконтроль (Зрительный контроль, самоконтроль, мысленное представление со слов учителя – мышечно-суставные ощущения); Гигиена физических упражнений. Значение ЛФК для восстановления и укрепления здоровья (Гигиена, режим дня школьника);

2 **Раздел. Основной:** Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (Укрепление дыхательной мускулатуры, Упражнения прикладного характера (различные виды ходьбы, бег) Улучшение координационных движений; Совершенствование двигательных навыков (игровые упражнения с препятствиями); Тренировка вестибулярного аппарата (упражнения на равновесие); Упражнения на координацию движений(пальчиковая гимнастика); Выработка мышечного корсета (элементы «Йоги»); Коррекция осанки; Профилактика плоскостопия («Ребристая дорожка», массажные мячи); Специально коррегирующие гимнастические упражнения (и.у на фитбол- мячах); Приёмы самомассажа (и.у. с массажными мячиками, пальчиковая гимнастика); Упражнения в расслаблении (и.у. с применением средств управления и тренировки тормозных реакций); Дыхательные упражнения с ОРУ ().Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела: Упражнения для брюшного пресса: без отягощения ,с отягощением.

3 **Раздел. Заключительный:** Основы знаний закалывающих процедур. Двигательного режима на летний период (личная гигиена, режим дня); Упражнения с мячом на голове для формирования правильной походки ; Игры правила которых предусматривает соблюдение правильной осанки; Антистрессовая гимнастика (упражнения на релаксацию «Шум моря»); Коррегирующие подвижные игры («Выше ноги от земли»); Укрепление дыхательной мускулатуры (Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.); Подвижные игры на воздухе с элементами баскетбола,волейбола).

8 класс.

1 **Раздел. Подготовительный:** Основы знаний. Правила поведения в зале ЛФК (повторение правил ТБ в зале, на спортивной площадке); Активизация сердечно –сосудистой системы(звуковая гимнастика); Активизация дыхательной системы (динамические дыхательные упражнения ; Формирование навыков правильной осанки ; Закрепление навыков правильной осанки (комплекс упражнений); Самоконтроль, антистрессовая гимнастика, релаксация; Гигиена физических упражнений. Значение ЛФК для восстановления и укрепления здоровья (гигиена физических упражнений); Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем .

2 **Раздел. Основной:** Улучшение координационных движений (комплекс упражнений); Совершенствование двигательных навыков (игровые упражнения с препятствиями «Тоннель»); Развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (упражнения для мышц спины, брюшного пресса, мышц ягодичной области). Тренировка вестибулярного аппарата (упражнения на равновесие на больших коррегирующих мячах). Упражнения на координацию движений.Выработка мышечного корсета (элементы «Йоги». Коррекция осанки (специальные коррегирующие упражнения); Специальные упражнения для профилактики утомляемости глаз (гимнастика по методу Шичко); Исправление деформации ОДА (специально коррегирующие упражнения); Профилактика плоскостопия (самомассаж на массажных ковриках с применением специального оборудования); Специально коррегирующие

гимнастические упражнения (и.у на фитбол- мячах); Упражнения для укрепления мышц верхнего отдела спины и плечевого пояса без отягощения и с ним (и.у на больших корректирующих мячах); Комбинированные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, ягодиц (и.у. на корректирующих мячах); Приёмы самомассажа (и.у. с массажными мячиками, пальчиковая гимнастика); Упражнения в расслаблении (и.у. с применением средств управления и тренировки тормозных реакций); Дыхательные упражнения с ОРУ .

3 Раздел. Заключительный: Основы знаний закаливающих процедур. Двигательного режима на летний период (личная гигиена, режим дня, закаливающие процедуры); Комплекс упражнения с мячом на голове для формирования правильной походки ; Игры правила которых предусматривает соблюдение правильной осанки («Весёлая ходьба»); Антистрессовая гимнастика (упражнения на релаксацию «В лесу», « На море»); Корректирующие подвижные игры («Выше ноги от земли»,); Укрепление дыхательной мускулатуры («Дыхательная гимнастика маленьких волшебников», сказка «На цветочной поляне»); Подвижные игры на воздухе (дворовые игры); Эстафеты («Прыжки по кочкам»).

9 класс. 1. Раздел. Подготовительный: Основы знаний. Правила поведения в зале ЛФК (правила ТБ в зале, на спортивной площадке); Активизация сердечно –сосудистой системы(звуковая гимнастика); Активизация дыхательной системы (динамические дыхательные упражнения); Формирование навыков правильной осанки; Закрепление навыков правильной осанки (спец.корректирующие упражнения); Самоконтроль, антистрессовая гимнастика, релаксация (изучение правил самоконтроля); Гигиена физических упражнений. Значение ЛФК для восстановления и укрепления здоровья (личная гигиена, гигиена физических упражнений); Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (упражнения прикладного характера с ОРУ с предметами и без).

2 Раздел. Основной: Улучшение координационных движений (комплекс упражнений);

Совершенствование двигательных навыков, создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела: комплекс упражнений для мышц спины: без отягощения; Совершенствование двигательных навыков (игровые упражнения с препятствиями; Развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (упражнения для мышц спины , брюшного пресса, мышц ягодичной области);Тренировка вестибулярного аппарата (упражнения на равновесие на больших корректирующих мячах.); Упражнения на координацию движений ; Выработка мышечного корсета (элементы «Йоги»); Коррекция осанки; Специальные упражнения для профилактики утомляемости глаз (гимнастика по методу Шичко); Исправление деформации ОДА; Профилактика плоскостопия (самомассаж на массажных ковриках с применением специального оборудования – массажные мячи, гим. палки); Специально корректирующие гимнастические упражнения (и.у на фитболлячах); Упражнения для укрепления мышц верхнего отдела спины и плечевого пояса без отягощения и с ним (и.у на больших корректирующих мячах); Комбинированные упражнения для мышц спины, плечевого пояса, ягодиц (и.у. на корректирующих мячах); Укрепление мышц брюшного пресса, малого таза и мышц внутреннего бедра (игровые упражнения на больших мячах «Фитболл -гимнастика»), Упражнения в растягивании для преимущественного воздействия на патологически изменённый суставно- связочный аппарат (фитболл-гимнастика); Приёмы самомассажа (и.у. с массажными мячиками); Упражнения в расслаблении (и.у. с применением средств управления и тренировки тормозных реакций); Дыхательные упражнения с ОРУ .

3 Раздел. Заключительный: Основы знаний закаливающих процедур. Двигательного режима на летний период (личная гигиена, режим дня, закаливающие процедуры); Комплекс упражнения с мячом на голове для формирования правильной походки (и.у с мешочками на голове); Игры правила которых предусматривает соблюдение правильной осанки; Антистрессовая

гимнастика (упражнения на релаксацию, Укрепление дыхательной мускулатуры («Дыхательная гимнастика»), Подвижные игры на воздухе.

Описание УМК и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Гимнастические коврики, гимнастические палки, тренажеры, ИКТ, музыкальный центр. мячи гимнастические массажные. Фитболы.

Тематическое планирование 5 класса.

1 четверть

№	Тема урока	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Знакомство с методикой ЛФК, формой проведения и содержанием занятий.	I Вводный период. Изучение элементарных правил самоконтроля, знакомство с анатомо-физиологическим строением ОДА.	1
2	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические дыхательные упражнения, сочетающиеся с движением рук, плечевого пояса, туловища 1 : 1, 1 : 2 и 1 : 4, 1 : 3.	1
3	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Статические дыхательные упражнения при участии диафрагмы и межреберных мышц.	1
4	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Общеукрепляющие гимнастические упражнения.	1
5	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Звуковая гимнастика.	1
6	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические упражнения под музыку – элементы аэробики	1
7,8	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	Зрительный контроль, самоконтроль, мысленное представление со слов учителя – мышечно-суставные ощущения.	2

2четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Значение ЛГ для восстановления и укрепления здоровья, режим дня и личной гигиене.	Ознакомление с теоретическими сведениями по гигиене физических упражнений.	1
2	Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем	II. Основной период. Укрепление дыхательной мускулатуры: Упражнения прикладного характера (различные виды ходьбы, бег)	1
3	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях:	- с большими и малыми мячами; - с гимнастическими палками; - без предметов	1
4	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Элементы йоги.	1

5	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков, создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Комплекс упражнений для мышц спины: - без отягощения;	1
6	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Упражнения для брюшного пресса: - с отягощения	1
7	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Тренировка пояснично-подвздошных мышц ягодичной области.	2

3четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения для формирования, закрепления навыка правильной осанки.	1
2	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата (упражнения на полу, на повышенной опоре).	1
3	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Комплекс упражнений на координацию движений.	1
4	Комплекс упражнений на выработку мышечного корсета:	- изометрическом напряжении мышц; - с сопротивлением (резиновые бинты)	1
5	Исправление деформаций ОДА.	Комплекс упражнений на исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы.	1
6	Стабилизация сколиотического процесса.	а)Симметричные в и.п. лежа и стоя в упоре на коленях: для укрепления мышц верхнего отдела спины и плечевого пояса без отягощения и с отягощением	1
7	Исправление деформаций ОДА.	комбинированные упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса ягодич.	1
8	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1

9	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения одновременные для верхних и нижних конечностей.	1
10	Стабилизация сколиотического процесса	- Деторсионные упражнения.	

4 четверть.

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Стабилизация сколиотического процесса	Упражнения в расслаблении (лежа на спине, животе, стоя, сидя).	1
2	профилактика утомляемости глаз.	Упражнения для профилактики утомляемости глаз.	1
3	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Подвижные игры.	1
4	Тестирование	Приемы самомассажа.	1
5	<u>Заключительный период.</u> Тестирование	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	1
6	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	2
7	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки. эстафеты.	2

Тематическое планирование 6 класса 1 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Знакомство с методикой ЛФК, формой проведения и содержанием занятий.	<u>I Вводный период.</u> Изучение элементарных правил самоконтроля, знакомство с анатомо-физиологическим строением ОДА.	1
2	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические дыхательные упражнения, сочетающиеся с движением рук, плечевого пояса, туловища 1 : 1, 1 : 2 и 1 : 4, 1 : 3.	1
3	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Статические дыхательные упражнения при участии диафрагмы и межреберных мышц.	1
4	Активизация сердечно-сосудистой	Общеукрепляющие гимнастические	1

	систем.	упражнения.	
5	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Звуковая гимнастика.	1
6	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические упражнения под музыку – элементы аэробики	1
7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	Зрительный контроль, самоконтроль, мысленное представление со слов учителя – мышечно-суставные ощущения.	1

2 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Значение ЛГ для восстановления и укрепления здоровья, режим дня и личной гигиене.	Ознакомление с теоретическими сведениями по гигиене физических упражнений.	1
2	Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем	II. Основной период. Укрепление дыхательной мускулатуры: Упражнения прикладного характера (различные виды ходьбы, бег)	1
3	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях:	- с большими и малыми мячами; - с гимнастическими палками; - без предметов	1
4	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Элементы йоги.	1
5	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков, создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Комплекс упражнений для мышц спины: - без отягощения;	1
6	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Упражнения для брюшного пресса: - с отягощения	1
7	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Тренировка пояснично-подвздошных мышц ягодичной области.	2

3 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения для формирования, закрепления навыка правильной осанки.	1

2	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата (упражнения на полу, на повышенной опоре).	1
3	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Комплекс упражнений на координацию движений.	1
4	Комплекс упражнений на выработку мышечного корсета:	- изометрическом напряжении мышц; - с сопротивлением (резиновые бинты)	1
5	Исправление деформаций ОДА.	Комплекс упражнений на исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы.	1
6	Стабилизация сколиотического процесса.	а) Симметричные в и.п. лежа и стоя в упоре на коленях: для укрепления мышц верхнего отдела спины и плечевого пояса без отягощения и с отягощением	1
7	Исправление деформаций ОДА.	комбинированные упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса ягодиц.	1
8	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1
9	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения одновременные для верхних и нижних конечностей.	1
10	Стабилизация сколиотического процесса	- Деторсионные упражнения.	2

4 четверть.

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Стабилизация сколиотического процесса	Упражнения в расслаблении (лежа на спине, животе, стоя, сидя).	1
2	профилактика утомляемости глаз.	Упражнения для профилактики утомляемости глаз.	1
3	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Подвижные игры.	1
4	Тестирование	Приемы самомассажа.	1
5	<u>Заключительный период.</u> Тестирование	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	1

6	Комплекс упражнений воспитывающую функцию и действующую на неё; дыхательную и благотворно	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	1
7	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки. эстафеты.	1

**Тематическое планирование 7 класса
1четверть**

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Знакомство с методикой ЛФК, формой проведения и содержанием занятий.	I Вводный период. Изучение элементарных правил самоконтроля, знакомство с анатомо-физиологическим строением ОДА.	1
2	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические дыхательные упражнения, сочетающиеся с движением рук, плечевого пояса, туловища 1 : 1, 1 : 2 и 1 : 4, 1 : 3.	1
3	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Статические дыхательные упражнения при участии диафрагмы и межреберных мышц.	1
4	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Общеукрепляющие гимнастические упражнения.	1
5	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Звуковая гимнастика.	1
6	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические упражнения под музыку – элементы аэробики	1
7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	Зрительный контроль, самоконтроль, мысленное представление со слов учителя – мышечно-суставные ощущения.	2

2четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
---	------------	-------------------------------------	--------------

1	Значение ЛГ для восстановления и укрепления здоровья, режим дня и личной гигиене.	Ознакомление с теоретическими сведениями по гигиене физических упражнений.	1
2	Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем	II. Основной период. Укрепление дыхательной мускулатуры: Упражнения прикладного характера (различные виды ходьбы, бег)	1
3	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях:	- с большими и малыми мячами; - с гимнастическими палками; - без предметов	1
4	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Элементы йоги.	1
5	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков, создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Комплекс упражнений для мышц спины: - без отягощения;	1
6	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Упражнения для брюшного пресса: - с отягощения	1
7	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Тренировка пояснично-подвздошных мышц ягодичной области.	2

Зчетверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения для формирования, закрепления навыка правильной осанки.	1
2	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата (упражнения на полу, на повышенной опоре).	1
3	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Комплекс упражнений на координацию движений.	1
4	Комплекс упражнений на выработку мышечного корсета:	- изометрическом напряжении мышц; - с сопротивлением (резиновые бинты)	1
5	Исправление деформаций ОДА.	Комплекс упражнений на исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы.	1

6	Стабилизация сколиотического процесса.	а)Симметричные в и.п. лежа и стоя в упоре на коленях: для укрепления мышц верхнего отдела спины и плечевого пояса без отягощения и с отягощением	1
7	Исправление деформаций ОДА.	комбинированные упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса ягодич.	1
8	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1
9	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения одновременные для верхних и нижних конечностей.	1
10	Стабилизация сколиотического процесса	- Деторсионные упражнения.	1

4 четверть.

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Стабилизация сколиотического процесса	Упражнения в расслаблении (лежа на спине, животе, стоя, сидя).	1
2	профилактика утомляемости глаз.	Упражнения для профилактики утомляемости глаз.	1
3	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Подвижные игры.	1
4	Тестирование	Приемы самомассажа.	1
5	Заключительный период. Тестирование	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	1
6	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	2
7	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки. эстафеты.	2

8 класс

1 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Знакомство с методикой ЛФК, формой проведения и содержанием занятий.	I Вводный период. Изучение элементарных правил самоконтроля, знакомство с анатомо-физиологическим	1

		строением ОДА.	
2	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические дыхательные упражнения, сочетающиеся с движением рук, плечевого пояса, туловища 1 : 1, 1 : 2 и 1 : 4, 1 : 3.	1
3	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Статические дыхательные упражнения при участии диафрагмы и межреберных мышц.	1
4	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Общеукрепляющие гимнастические упражнения.	1
5	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Звуковая гимнастика.	1
6	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические упражнения под музыку – элементы аэробики	1
7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	Зрительный контроль, самоконтроль, мысленное представление со слов учителя – мышечно-суставные ощущения.	1
8	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	Гимнастические упражнения: - с мешочком на голове; - с гимнастической палкой; - со скакалкой	1

2 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся.	Кол-во часов
1	Значение ЛГ для восстановления и укрепления здоровья, режиме дня и личной гигиене.	Ознакомление с теоретическими сведениями по гигиене физических упражнений.	1
2	Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем	II. Основной период. Укрепление дыхательной мускулатуры: Упражнения прикладного характера (различные виды ходьбы, бег)	1
3	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях:	- с большими и малыми мячами; - с гимнастическими палками; - без предметов	2
4	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Элементы йоги.	1

5	совершенствование двигательных навыков, создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Комплекс упражнений для мышц спины: - без отягощения; - с отягощением.	1
6	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Упражнения для брюшного пресса: - без отягощения - с отягощения	1
7	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Тренировка пояснично-подвздошных мышц ягодичной области.	2

3 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения для формирования, закрепления навыка правильной осанки.	1
2	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата (упражнения на полу, на повышенной опоре).	1
3	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Комплекс упражнений на координацию движений.	1
4,10	Комплекс упражнений на выработку мышечного корсета:	- изометрическом напряжении мышц; - с сопротивлением (резиновые бинты)	1 1
5	Исправление деформаций ОДА.	Комплекс упражнений на исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы.	1
6,11	Стабилизация сколиотического процесса.	а) Симметричные в и.п. лежа и стоя в упоре на коленях: для укрепления мышц верхнего отдела спины и плечевого пояса без отягощения и с отягощением	1 1
7	Исправление деформаций ОДА.	комбинированные упражнения для укрепления мышц спины,	1

		плечевого пояса ягодич	
8	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1
9	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения одновременные для верхних и нижних конечностей.	1

4 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся.	Кол-во часов
1	Стабилизация сколиотического процесса	Упражнения в расслаблении (лежа на спине, животе, стоя, сидя).	1
2	профилактика утомляемости глаз.	Упражнения для профилактики утомляемости глаз.	1
3	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Подвижные игры.	1
4	Тестирование	Приемы самомассажа.	1
5	<u>Заключительный период.</u> Тестирование	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	1
6	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	1
7	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки.	1

9 класс

1 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся.	Кол-во часов
1	Знакомство с методикой ЛФК, формой проведения и содержанием занятий.	<u>I Вводный период.</u> Изучение элементарных правил самоконтроля, знакомство с анатомо-физиологическим строением ОДА.	1
2	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические дыхательные упражнения, сочетающиеся с движением рук, плечевого пояса,	1

		туловища 1 : 1, 1 : 2 и 1 : 4, 1 : 3.	
3	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Статические дыхательные упражнения при участии диафрагмы и межреберных мышц.	1
4	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Общеукрепляющие гимнастические упражнения.	1
5	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Звуковая гимнастика.	1
6,8	Активизация сердечно-сосудистой систем.	Динамические упражнения под музыку – элементы аэробики	1 1
7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	Зрительный контроль, самоконтроль, мысленное представление со слов учителя – мышечно-суставные ощущения.	1

2 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся.	Кол-во часов
1	Значение ЛГ для восстановления и укрепления здоровья, режиме дня и личной гигиене.	Ознакомление с теоретическими сведениями по гигиене физических упражнений.	1
2	Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем.:	II. Основной период. Упражнения прикладного характера (различные виды ходьбы, бег)	1
3	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях:	Общеразвивающие упражнения : - с большими и малыми мячами; - с гимнастическими палками; - без предметов	1
4	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Элементы йоги.	1
5	совершенствование двигательных навыков,	Комплекс упражнений для мышц спины: - без отягощения; - с отягощением.	1
6	Создание физиологических предпосылок для	Упражнения для брюшного пресса:	1

	восстановления правильного положения тела:	- без отягощения - с отягощения	
7,8	Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела:	Тренировка пояснично-подвздошных мышц ягодичной области.	1

3 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся.	Кол-во часов
1	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения для формирования, закрепления навыка правильной осанки.	1
2	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата (упражнения на полу, на повышенной опоре).	1
3	Улучшение координации движений, совершенствование двигательных навыков,	Комплекс упражнений на координацию движений.	1
4	Комплекс упражнений на выработку мышечного корсета:	- изометрическом напряжении мышц; - с сопротивлением (резиновые бинты)	1
5	Исправление деформаций ОДА.	Комплекс упражнений на исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы.	1
6	Стабилизация сколиотического процесса.	Специальные корригирующие гимнастические упражнения: а) Симметричные в и.п. лежа и стоя в упоре на коленях.	1
7	Исправление деформаций ОДА.	комбинированные упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса ягодиц.	1
8	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2
9	Исправление деформаций ОДА.	- упражнения одновременные для верхних и нижних конечностей.	1

4 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся.	Кол-во часов
1	Стабилизация сколиотического процесса	Упражнения в расслаблении (лежа на спине, животе, стоя, сидя).	1
2	Улучшение кровоснабжения глаза	Упражнения для профилактики утомляемости глаз.	1
3	Стабилизация сколиотического процесса	Подвижные игры.	1
4	Тестирование	Приемы самомассажа.	1
5	Общее укрепление организма.	<u>III. Заключительный период.</u> Тестирование	1
6	Комплекс упражнений воспитывающую дыхательную функцию и благотворно действующую на неё;	Динамические дыхательные упражнения с ОРУ.	1
7	Совершенствование координации движений, двигательных навыков,	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки.	1