

05-03

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа – интернат № 5» г. Сосногорска
ГОУ РК «СКШИ № 5» г. Сосногорска

Рекомендовано
методическим объединением учителей
Протокол № 1 от «29» 08 2023
г. Согласовано педагогическим советом
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.



Утверждаю
И.о. директора ГОУ РК «СКШИ № 5»
г. Сосногорска
/И.В. Политова
Приказ № 18 от «30» 08 2023 г.

Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий "Лечебная физическая культура"

5-8 классы

срок реализации - 4 года

Программа разработана:
О.А. Шабалина

Сосногорск
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционно-развивающего предмета «Лечебная физическая культура» составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа (ФАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026.
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
3. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства Образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 г.)
4. Постановление от 10.07.2015 № 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Учебный план Государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа – интернат № 5» г. Сосногорска (ГОУ РК «СКШИ №5» г. Сосногорска);
7. Положение о рабочей программе Государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа – интернат № 5» г. Сосногорска (ГОУ РК «СКШИ №5» г. Сосногорска).

- Рабочая программа составлена на основе «Методические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» под редакцией Г.П. Букиной; М.: Просвещение, 2008.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами коррекционно-развивающего предмета.

Цель: создание условий для овладения обучающимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой является поддержание оптимального уровня здоровья и стабилизация сколиотического процесса у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предупреждение его возможного прогрессирования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- способствовать овладению системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- обучать технике правильного выполнения физических упражнений.

Развивающие задачи:

- развивать двигательные и физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию;
- сформировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера;
- развивать пространственно-временную дифференцировку.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- активизировать защитные силы организма обучающегося;
- повышать физиологическую активность органов и систем организма;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;
- укреплять мышечно-связочный аппарата;
- способствовать коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата: осанки и плоскостопия;

- способствовать коррекции и компенсации нарушений психомоторики;
- развивать вестибулярный аппарат средствами лечебной физической культуры;
- способствовать коррекции и развитию общей и мелкой моторики.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные, морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Общая характеристика коррекционно-развивающего предмета «Лечебная физическая культура».

Нарушения в различных сферах у обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности. Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением коррекционно-развивающей работы в школе-интернате, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

В основу программы положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

- глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
- отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- возможность длительного применения;
- универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- положительное влияние на эмоциональное состояние обучающегося;
- стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке. Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности обучающихся, улучшение состояния здоровья.

Содержание программы отражено в разделах:

- «Упражнения для укрепления мышечного корсета»;
- «Упражнения для формирования правильной осанки»;
- «Упражнения на гибкость»;
- «Упражнения для укрепления голени и стопы»;
- «Упражнения на развитие координации движений»;
- «Упражнения на дыхание».

Содержание раздела «Упражнения для укрепления мышечного корсета» составляют упражнения, на укрепление и формирование мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса с использованием гантелей, медболов, резиновых мячей с

утяжелением, фитболов, Упражнения на выносливость с использованием велотренажера и беговой дорожки.

Основное содержание раздела «Упражнения для формирования правильной осанки» составляют упражнения на профилактику и коррекцию осанки. Упражнения - стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками, так же упражнения выполняются у зеркала с использованием мешочков для равновесия, упражнения на массажных мостиках.

Раздел «Упражнения на гибкость» состоит из упражнений, направленных на улучшение эластичности мышц, связок и сухожилий, движения выполняются с определенной амплитудой.

Раздел «Упражнения для укрепления голени и стопы» состоит из упражнений, направленных на профилактику и коррекцию мышц стопы и укреплению мышц голени с использованием тактильных дорожек, игровых ковриков, фитболов.

Раздел «Упражнения на развитие координации движений» составляют упражнения на развитие вестибулярного аппарата, упражнения на равновесие с использованием балансировочных дисков, балансировочной координационной дорожки и гимнастического бревна.

Раздел «Упражнения на дыхание» составляют динамические и статические упражнения, а также игровые упражнения.

Каждый раздел программы включает многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами их можно объединить в следующие группы:

- упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание;

- общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (гимнастическими палками, обручами, мягкими мячами, гантелями, медболами, фитболами);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне, тренажерах);

- упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления;
- упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног;
- упражнения лечебного и профилактического воздействия;
- упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук;
- упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

Особенности реализации программы.

Коррекционная работа на занятиях ЛФК направлена:

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы:

- применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок и положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;
- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объем;
- фактуры способствующие 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;
- использование подвижных игр, 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.

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание. На коррекционно-развивающих занятиях учитывается размещение обучающихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность обучающихся на разных этапах урока, распределение психической и физической нагрузки.

Организационно-методические рекомендации

Начиная занятия надо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, уровень его физического развития, состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

ЛФК проводится в специально оборудованном кабинете. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Место коррекционно-развивающего предмета «ЛФК» в учебном плане

Класс	5	6	7	8
Кол-во часов в неделю	1	1	1	1
Итого	34	34	34	34

Программа рассчитана на обучающихся 5 - 8 классов. В 5 - 8 классах – 34 учебные недели.

Программа направлена на формирование личностных и предметных результатов освоения предмета.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционно-развивающего предмета

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.

5 класс	
Личностные результаты	
<ul style="list-style-type: none"> - Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину. - Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. - Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении. - Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. - Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни. - Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации. 	
Предметные результаты	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - Знание правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. - Представление о значении лечебной физической культуры в укреплении здоровья и оздоровительного действия упражнений на организм человека, - Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности. - Знание правил и техники выполнения 	<ul style="list-style-type: none"> - Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности. - Самостоятельное выполнение комплексов упражнений на различные виды мышц. - Знание простых комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. - Умение проверять осанку у стены, у зеркала,

двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых. - Помощь и поддержка сверстникам в процессе участия в подвижных играх и мероприятиях. - Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.
---	--

6 класс

Личностные результаты

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
- Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности. - Выполнение комплексов упражнений на различные виды мышц под руководством учителя. - Знание простых комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. - Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное выполнение комплексов упражнений на различные виды мышц на гимнастическом бревне. - Знание обучающимися комплексов упражнений для формирования правильной осанки. - Знание обучающимися комплексов упражнений для профилактики плоскостопия. - Знание правил коррекционно-развивающих игр. - Умение выполнять упражнения на равновесие под руководством учителя. - Помощь и поддержка сверстникам при выполнении технически сложных упражнений под руководством учителя.

7 класс

Личностные результаты

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
- Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
Предметные результаты	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности. - Знание правил и техники выполнения простых двигательных действий. - Самостоятельное выполнение знакомых (хорошо изученных) комплексов упражнений на различные виды мышц. - Знание обучающимися простых комплексов упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. 	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельное выполнение комплексов упражнений на различные виды мышц на спортивном оборудовании. - Знание обучающимися комплексов упражнений для формирования правильной осанки. - Знание обучающимися комплексов упражнений для профилактики плоскостопия. - Знание показателей самоконтроля. - Умение показывать упражнения и проводить разминку под руководством учителя. - Умение объяснять правила коррекционно-развивающих игр. - Владение техникой двигательного действия на координацию движений под руководством учителя. - Знание на какие мышцы воздействуют те или иные упражнения. - Помощь и поддержка сверстникам при выполнении технически сложных упражнений под руководством учителя.
8 класс	
Личностные результаты	
<ul style="list-style-type: none"> - Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину. - Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. - Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении. - Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. - Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни. - Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации. - Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей. - Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности. - Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. - Способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей. - Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств. - Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей. - Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. 	
Предметные результаты	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - Знание правил и техники выполнения двигательных действий. - Самостоятельное выполнение комплексов упражнений на различные виды мышц. 	<ul style="list-style-type: none"> - Иметь представление о механизме лечебного действия упражнений. - Самостоятельное выполнение комплексов упражнений на различные виды мышц на спортивном

<ul style="list-style-type: none"> - Знание обучающимися комплексов упражнений для формирования правильной осанки. - Знание обучающимися комплексов упражнений для профилактики плоскостопия; - знание правил коррекционно-развивающих игр. - Умение выполнять упражнения на равновесие под руководством учителя. 	<p>оборудовании.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение показывать упражнения и проводить разминку. - Умение объяснять правила коррекционно-развивающих игр. - Владение техникой двигательного действия на координацию движений. - Знать на какие мышцы воздействуют те или иные упражнения. - Умение оказывать помощь (страховку) одноклассникам при выполнении сложных двигательных действий на спортивном оборудовании под руководством учителя.
---	---

**коррекционно-развивающего предмета
«Лечебная физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Количество часов	Содержание тем
5 класс	34	
Упражнения для укрепления мышечного корсета	6	<p>Техника безопасности.</p> <p>Игровые упражнения для ходьбы.</p> <p>«Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.</p> <p>Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной.</p> <p>«Лабиринт». Ходьба со сменой на правления между стойками, кеглями, набивными мячами. То же вдвоем, держась за руки.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и плечевого пояса, брюшного пресса с гантелями, с фитболами, с медболами.</p> <p>Упражнения на развитие мышц спины на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения на выносливость на велотренажере, на беговой дорожке.</p> <p>Коррекционно-развивающие игры: «Лохматый пес», «Кот и воробушки», «Удержи мешочек», «Поймай мяч», «Горячий мяч», №Передай — садись», «Передача мяча по кругу», «Караси и щука»</p> <p>Коррекционно-развивающая игра с использованием цветных колец, дуг для подлезания, сетки-ворот,</p> <p>Игровое упражнение: «Лабиринт».</p>
Упражнения для формирования правильной осанки	6	<p>Упражнения с гимнастической палкой для профилактики правильной осанки.</p> <p>Игровые упражнения с мешочком для равновесия.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастической стенке.</p> <p>Игровые упражнения на равновесие.</p> <p>Игровое упражнение: «Стойкий оловянный солдатик»</p> <p>Упражнения с предметами, ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д.;</p> <p>ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы;</p> <p>выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).</p>
Упражнения на гибкость	2	<p>Упражнения на гибкость и эластичность мышц позвоночника на гимнастической стенке, с использованием гимнастических колец, перекладины, параллельных брусьев. Упражнения на фитболах.</p> <p>Коррекционно-развивающие игры.</p> <p>Упражнения на расслабление:</p> <p>«Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника.</p>

		<p>«Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, кисти в кулак; 3-4 - максимально напрячь мышцы рук; 1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук. «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки. «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения)</p>
Упражнения для укрепления голени и стопы	8	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием мячей-фитболов, тактильной дорожки, игрового коврика, бордюра -балансира. Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке, на гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп. Игровые специальные упражнения: «Гусеница», «Сложи фигуру», «Полезная дорожка»</p>
Упражнения на развитие координации движений	8	<p>Упражнения на равновесие у зеркала. Игровые упражнения на равновесие на Упражнения на развитие координации движений с использованием гимнастического бревна, дорожки балансировочной, на балансировочном диске. Коррекционно- развивающие игры: «Цапля», «Ласточка» Упражнения на развитие вестибулярного аппарата с использованием специального оборудования.</p>
Упражнения на дыхание	4	<p>Динамические дыхательные упражнения. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик») Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу») Игровые упражнения.</p>
6 класс	34	
Упражнения для укрепления мышечного корсета	6	<p>Ходьба с заданием. «Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего «Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку. «Кошка». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти». Упражнения с мячами с утяжелением на укрепление мышц</p>

		<p>спины.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке и на гимнастическом мате на мышцы спины и брюшного пресса.</p> <p>Коррекционно-развивающая игра с использованием цветных колец. Игровые упражнения с использованием дуг для пролезания.</p> <p>Упражнения с гантелями на укрепление мышечного корсета.</p> <p>Упражнения с медболами на укрепление плечевого пояса.</p> <p>Упражнения на развитие мышечного корсета с использованием велотренажера и беговой дорожки.</p> <p>Игры: «Передача мяча по кругу» «Караси и щука» «В кругу»</p>
Упражнения для формирования правильной осанки	6	<p>Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастическом бревне, гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения для профилактики осанки с использованием массажных мостиков.</p> <p>Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку; комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой; в группировке по позвоночнику, различные наклоны.</p> <p>Игра «Горячий мяч», «Бабочка».</p>
Упражнения на гибкость	3	<p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на эластичность мышц позвоночника на гимнастической стенке, гимнастических кольцах, фитболах.</p> <p>Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>«Обними себя», «Удивились».</p> <p>Поднимание и опускание плеч, сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений.</p> <p>Коррекционно-развивающие игры.</p>
Упражнения для укрепления голени и стопы	8	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием мячей-фитболов, тактильной дорожки, массажного мостика, игровых ковриков,</p> <p>Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.</p> <p>Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.</p> <p>Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками</p>

		Игры и игровые упражнения коррекционной направленности на профилактику и коррекцию плоскостопия и укрепление мышц голени и стопы.
Упражнения на развитие координации движений	9	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений с использованием гимнастического бревна и гимнастической скамейки с поворотами, с подниманием ног вперед, в сторону, назад, вверх с согнутыми ногами в коленях, с разным положением рук: на пояс, за голову, в стороны, с хлопками. Упражнения с предметами в руках. Упражнения на равновесие на балансировочном диске. Упражнения на развитие координации движений на балансировочной дорожке. Игры с использованием дуг для пролезания и цветных колец, фитболов. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата с использованием специального оборудования. Игра: «Поймай- мячик», «Повтори, не ошибись».
Упражнения на дыхание	2	Динамические дыхательные упражнения. Игровые упражнения на дыхание. Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа. Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.
7 класс	34	
Упражнения для укрепления мышечного корсета	8	Техника безопасности. Ходьба с заданием и игровой направленностью: «Солдаты», «Без страха», «Ловкие руки», «Каракатица», «Хоп». Общеразвивающие упражнения: основные положения рук и ног, движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами, с гантелями, медболами. Подтягивание по гимнастической скамейке и лазание на гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и плечевого пояса, использованием медболов, гантелей. Упражнения на укрепление мышечного корсета и брюшного пресса на гимнастической стенке, на перекладине и параллельных брусьях, на гимнастических матах из положения лежа на спине и животе. Упражнения на гимнастических кольцах. Упражнения на велотренажере и беговой дорожке. Коррекционно-развивающие игры: «Выше земли», «Переправа», «Китайские пятнашки» . Игровые упражнения с мячом с использованием сетки-ворот.
Упражнения для формирования правильной осанки	6	Упражнения для формирования правильной осанки в исходных положениях лежа и сидя на гимнастических ковриках. Висы простые и смешанные. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку. Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастической стенке, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке с предметами и без предметов. Упражнения у зеркала.

		Специальные упражнения на формирование правильной осанки на массажных мостиках.
Упражнения на гибкость	2	Упражнения на ковриках, гимнастической стенке, перекладине. Перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных и.п. Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.
Упражнения для укрепления голени и стопы	8	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием мячей-фитболов, мячей, кеглей. Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки, массажного мостика. Специальные игровые упражнения. Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. Специальные игровые упражнения с цветными кольцами. Специальные упражнения на мышцы голени и стопы. Упражнения для стоп с использованием игровых ковриков.
Упражнения на развитие координации движений	8	Упражнения на развитие координации движений на гимнастическом бревне и гимнастической стенке: на носках, пятках, с махами ног, подскоки, приставные шаги боком, с перешагиванием предметов разной высоты. Упражнения на равновесие на балансировочном диске, на балансировочной дорожке. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата с использованием специального оборудования. Игры и игровые упражнения на равновесие и координацию движений.
Упражнения на дыхание	2	Упражнения на дыхание. Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа. Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, выдох должен быть продолжительнее вдоха,
8 класс	34	
Упражнения для укрепления мышечного корсета	8	Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; комплекс упражнений с гантелями, набивными мячами. Упражнения на тренажерах. Подтягивание по гимнастической скамейке и лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышечного корсета и брюшного пресса на гимнастической стенке, на перекладине и параллельных брусьях, на гимнастических матах из положения лежа на спине и животе. Упражнения на гимнастических кольцах. Совершенствование ранее изученных упражнений.
Упражнения для формирования правильной осанки	7	Упражнения с предметами, ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким

		<p>подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.). Контроль осанки друг друга и самоконтроль всеми изученными способами.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастической стенке, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке с предметами и без предметов. Упражнения у зеркала.</p> <p>Специальные упражнения на формирование правильной осанки на массажных мостиках.</p>
Упражнения на гибкость	6	<p>Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.</p> <p>Упражнения на ковриках, гимнастической стенке, перекладине. Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой. Упражнения на дыхание.</p>
Упражнения для укрепления голени и стопы	6	<p>Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием мячей-фитболов, мячей, гимнастических палок.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки.</p> <p>Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.</p> <p>Специальные игровые упражнения с различными предметами (мелкими кубиками, карандашами, кольцами).</p> <p>Упражнения на укрепление голени; ходьба на носках, пятках, на внутренней и внешней части стопы.</p>
Упражнения на развитие координации движений	7	<p>Упражнения на развитие координации движений на гимнастическом бревне и гимнастической стенке: на носках, пятках, с махами ног, подскоки, приставные шаги боком, с перешагиванием предметов разной высоты.</p> <p>Упражнения на равновесие на балансировочном диске, на балансировочной дорожке.</p> <p>Упражнения на развитие вестибулярного аппарата с использованием специального оборудования.</p> <p>Игры и игровые упражнения на равновесие и координацию движений.</p> <p>Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. Совершенствование ранее изученных упражнений.</p> <p>Упражнения на дыхание: упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох –максимальный выдох и др. Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.</p>

**Календарно-тематическое планирование
коррекционно-развивающего предмета
«Лечебная физическая культура»**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность при изучении раздела
	5 класс	34		
I	Упражнения для укрепления мышечного корсета	6		
1	Общеразвивающие упражнения.	1	Техника безопасности. Ходьба -игровые упражнения. Упражнения на укрепление мышц спины и плечевого пояса. Коррекционная подвижная игра: «Лохматый пес»	<ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться в пространстве; - развитие точности, - коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности; - коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении; - коррекция эмоционально-волевой сферы.
2	Общеразвивающие упражнения с фитболами.	1	Ходьба -игровые упражнения. Упражнения с гимнастическими мячами на укрепление мышц спины. Коррекционно-развивающая игра с использованием цветных колец.	
3	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1	Упражнения с гантелями на укрепление мышц плечевого пояса. Игровое упражнение: «Узкий мостик».	
4	Общеразвивающие упражнения с фитболами.	1	Игровые и общеразвивающие упражнения с фитболом	
5	Общеразвивающие упражнения с медболами.	1	Ходьба. Упражнения на развитие силы с использованием медболов. Игровое упражнение: «Лабиринт».	
6	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.	1	Упражнения на развитие мышц спины на гимнастической стенке. Коррекционные игры с фитболами.	
II	Упражнения для формирования правильной осанки	6		
7	Общеразвивающие упражнения с	1	Упражнения с гимнастической палкой для	

	гимнастической палкой.		профилактики правильной осанки. Игровые упражнения с мешочком для равновесия.	коррекция переключаемости движений; -развитие координации движений;
8	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастической стенке. Игровые упражнения на равновесие.	- преодоление мышечных зажимов; -умение ориентироваться в пространстве; - коррекция вестибулярной устойчивости.
9	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения для формирования правильной осанки в исходном положении лежа на спине и животе. Игра с фитболом.	
10	Корректирующие упражнения.	1	Специальные упражнения на формирование правильной осанки. Игровые упражнения.	
11	Общеразвивающие упражнения для профилактики правильной осанки.	1	Общеразвивающие упражнения для профилактики правильной осанки. Игровое упражнение: «Стойкий оловянный солдатик»	
12	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения на осанку. Игровые упражнения на равновесие.	
III	Упражнения на гибкость	2		
13	Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на гибкость и эластичность мышц позвоночника на гимнастической стенке. Коррекционно-развивающие игры.	- преодоление мышечных зажимов; -развитие координации движений; - коррекция и профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата.
14	Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на гибкость и эластичность мышц позвоночника на фитболах. Коррекционно-развивающие игры.	
IV	Упражнения для укрепления голени и стопы	8		
15	Упражнения на фитболах.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием мячей-фитболов. Игровые упражнения.	- коррекция и профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата; -коррекция переключаемости движений.
16	Упражнения для	1	Упражнения для	

	профилактики плоскостопия.		профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки, игрового коврика. Игровые специальные упражнения.	
17	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки, бардюра-балансира. Специальное игровое упражнение «Гусеница».	
18	Специальные упражнения на гимнастической стенке.	1	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. Игровое упражнение «Сложи фигуру»	- коррекция и профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата; -коррекция переключаемости движений.
19	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	Специальные упражнения на мышцы голени и стопы. Игры с фитболами.	
20	Общеукрепляющие упражнения.	1	Общеукрепляющие упражнения на мышцы голени и стопы с использованием специального оборудования.	
21	Специальные упражнения для стоп.	1	Упражнения для стоп с использованием игровых ковриков. Игровое упражнение «Полезная дорожка»	
22	Общеукрепляющие упражнения.	1	Общеукрепляющие упражнения на мышцы голени и стопы. Специальные коррекционные упражнения.	
V	Упражнения на развитие координации движений	8		
23	Упражнения на равновесие.	1	Упражнения на равновесие у зеркала. Игровые упражнения на равновесие.	- развитие восприятия и быстроты реакции; - развитие координации, подвижности, ловкости; - коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие; -развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
24	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Упражнения на развитие координации движений с использованием гимнастического бревна. Коррекционно-развивающие игры.	
25	Упражнения на балансировочном диске.	1	Упражнения на равновесие на балансировочном диске. Общеразвивающие	

			упражнения на равновесие.	
26	Координационные упражнения.	1	Упражнения на равновесие. Упражнения на балансировочной дорожке.	
27	Упражнения на равновесие.	1	Общеразвивающие упражнения на координацию движений. Игровые упражнения.	
28	Координационные упражнения.	1	Координационные упражнения на балансировочной дорожке.	
29	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Упражнения на координацию движений на гимнастическом бревне.	
30	Координационные упражнения.	1	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата с использованием специального оборудования.	
VI	Упражнения на дыхание	4		
31	Упражнения на дыхание.	1	Динамические дыхательные упражнения.	- развитие речевых навыков, развитие дыхательного аппарата.
32	Упражнения на дыхание.	1	Динамические дыхательные упражнения.	
33	Игровые упражнения для дыхательной гимнастики.	1	Игровые упражнения. Упражнения при ходьбе, упражнения на дыхание в разных исходных положениях.	
34	Игровые упражнения для дыхательной гимнастики.	1	Игровые упражнения.	
	6 класс	34		
I	Упражнения для укрепления мышечного корсета	6		
1	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	Ходьба с заданием. Упражнения с мячами с утяжелением на укрепление мышц спины. Коррекционно-развивающая игра с использованием цветных колец.	- умение ориентироваться в пространстве; - развитие точности, - коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности; - коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении;
2	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке на мышцы спины и брюшного пресса. Игровые упражнения с использованием дуг для пролезания.	- коррекция эмоционально-волевой сферы.

3	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1	Упражнения с гантелями на укрепление мышечного корсета. Игровые упражнения с использованием дуг для пролезания.	
4	Общеразвивающие упражнения с фитболами.	1	Ходьба. Упражнения на фитболах. Коррекционно-развивающие игры.	
5	Общеразвивающие упражнения с медболами.	1	Упражнения с медболами на укрепление плечевого пояса. Коррекционно-развивающие упражнения.	
6	Упражнения на тренажерах	1	Упражнения на развитие мышечного корсета с использованием велотренажера и беговой дорожки. Коррекционные игры с фитболами.	
II	Упражнения для формирования правильной осанки	6		
7	Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастическом бревне.	коррекция переключаемости движений; -развитие координации движений; - преодоление мышечных зажимов; -умение ориентироваться в пространстве; - коррекция вестибулярной устойчивости.
8	Упражнения на гимнастической стенке	1	Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастической стенке. Игровые упражнения с цветными кольцами.	
9	Корректирующие упражнения.	1	Специальные упражнения на формирование правильной осанки. Игровые упражнения на равновесие.	
10	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения для профилактики осанки с использованием массажных мостиков. Игровые упражнения.	
11	Общеразвивающие упражнения.	1	Общеразвивающие упражнения для профилактики правильной осанки. Игровое упражнение «Цапля»	
12	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения для профилактики и коррекции правильной осанки.	

			Игровые упражнения.	
III	Упражнения на гибкость	3		
13	Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на эластичность мышц позвоночника на гимнастической стенке. Коррекционно-развивающие игры.	
14	Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на эластичность мышц позвоночника на фитболах. Коррекционно-развивающие игры.	
15	Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на эластичность мышц позвоночника . Коррекционно-развивающие игры.	
IV	Упражнения для укрепления голени и стопы	8		
16	Упражнения на фитболах.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием мячей-фитболов. Игровое упражнения.	- коррекция и профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата; -коррекция переключаемости движений.
17	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки, массажного мостика. Игровые упражнения.	
18	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки. Специальные игровые упражнения.	
19	Специальные упражнения на гимнастической стенке.	1	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. Игра: «Вратарь».	
20	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	Специальные упражнения на мышцы голени и стопы. Игры с фитболами..	
21	Упражнения на фитболах.	1	Общеукрепляющие упражнения на мышцы голени и стопы с использованием мячей-фитболов.	

			Игра: «Вратарь»	
22	Специальные упражнения для стоп.	1	Упражнения для стоп с использованием игровых ковриков. Игровое упражнение «Полезная дорожка».	
23	Общеукрепляющие упражнения.	1	Общеукрепляющие упражнения на мышцы голени и стопы. Игра: «Китайские пятнашки».	
V	Упражнения на развитие координации движений	9		
24	Упражнения на равновесие.	1	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Коррекционно-развивающая игра: «Повтори, не ошибись».	- развитие восприятия и быстроты реакции; - развитие координации, подвижности, ловкости; - коррекция вестибулярной
25	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Упражнения на развитие координации движений с использованием гимнастического бревна. Коррекционно-развивающие игры.	устойчивости на основе упражнений на равновесие; -развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
26	Упражнения на балансировочном диске.	1	Упражнения на равновесие на балансировочном диске. Общеразвивающие упражнения на равновесие.	
27	Координационные упражнения.	1	Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на балансировочной дорожке. Игры с использованием дуг для пролезания.	
28	Упражнения на равновесие.	1	Общеразвивающие упражнения на координацию движений. Упражнения на балансировочном диске.	
29	Координационные упражнения.	1	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Игровые упражнения с фитболами.	
30	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Упражнения на координацию движений на гимнастическом бревне. Коррекционно-развивающая игра.	
31	Координационные упражнения.	1	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата с	- развитие координации, подвижности, ловкости;

			использованием специального оборудования.	- коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие;
32	Упражнения на равновесие.	1	Общеразвивающие упражнения на равновесие. Игра: «Поймай- мячик»	-развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
VI	Упражнения на дыхание	2		
33	Дыхательные упражнения.	1	Динамические дыхательные упражнения.	- развитие речевых навыков, развитие дыхательного аппарата.
34	Игровые упражнения.	1	Игровые упражнения на дыхание.	
	7 класс	34		
I	Упражнения для укрепления мышечного корсета	8		
1	Общеразвивающие упражнения с метболами.	1	Техника безопасности. Упражнения на укрепление мышц спины и плечевого пояса. С использованием медболов. Коррекционная подвижная игра «Лохматый пес».	- умение ориентироваться в пространстве; - развитие точности, - коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности; - коррекция образной памяти
2	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1	Ходьба с заданием. Упражнения с гантелями на укрепление мышц спины и плечевого пояса. Коррекционно-развивающая игра «Поймай-мяч»	на основе упражнений в воспроизведении; - коррекция эмоционально-волевой сферы.
3	Общеукрепляющие упражнения на тренажерах.	1	Ходьба с заданием. Упражнения на велотренажере и беговой дорожке. Упражнения с гантелями. Игра: «Поймай мячик»	
4	Упражнения с фитболами.	1	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета на фитболах. Игровые упражнения с фитболами. Коррекционно-развивающая игра.	
5	Общеразвивающие упражнения с медболами.	1	Упражнения на развитие силы с использованием медболов. Игра: «Поймай мячик»	

6	Общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате.	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета и брюшного пресса. Игровые упражнения с мячом с использованием сетки-ворот.	
7	Общеукрепляющие упражнения на тренажерах.	1	Упражнения на велотренажере и беговой дорожке. Игровые упражнения мячом с использованием сетки-ворот.	- умение ориентироваться в пространстве; - развитие точности, - коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
8	Общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате.	1	Упражнения для формирования брюшного пресса. Игры с цветными кольцами.	
II	Упражнения для формирования правильной осанки	6		
9	Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения для формирования правильной осанки в исходных положениях лежа и сидя на гимнастических ковриках.	-коррекция переключаемости движений; -развитие координации движений; - преодоление мышечных зажимов.
10	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастической стенке. Игровые упражнения с цветными кольцами.	
11	Корректирующие упражнения.	1	Специальные упражнения на формирование правильной осанки на массажных мостиках. Коррекционно-развивающая игра.	
12	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения для профилактики осанки с использованием массажных мостиков. Игровые упражнение на осанку.	
13	Общеразвивающие упражнения для профилактики правильной осанки.	1	Общеразвивающие упражнения для профилактики правильной осанки на гимнастической стенке. Игровое упражнение «Ласточка»	
14	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения для профилактики и коррекции правильной осанки на	

			гимнастическом бревне. Игровые упражнения.	
III	Упражнения на гибкость	2		- преодоление мышечных зажимов;
15	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.	1	Упражнения на гимнастической стенке Упражнения на расслабление «Вертолет», «Балерина»	-развитие координации движений; - коррекция и профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата.
16	Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения для увеличения гибкости позвоночника на гимнастических ковриках. Упражнения на кольцах. Упражнения на расслабление. Коррекционно-развивающая игра.	
IV	Упражнения для укрепления голени и стопы	8		
17	Упражнения на фитболах.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием мячей-фитболов. Специальные игровые упражнения.	- коррекция и профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата; -коррекция переключаемости движений.
18	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки, массажного мостика. Специальные игровые упражнения.	
19	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки. Игровые упражнения.	
20	Специальные упражнения на гимнастической стенке.	1	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. Специальные игровые упражнения с цветными кольцами.	
21	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	Специальные упражнения на мышцы голени и стопы. Коррекционно-развивающие игры.	

22	Упражнения на фитболах.	1	Общеукрепляющие упражнения на мышцы голени и стопы с использованием мячей-фитболов. Игра: «Вратарь»	- коррекция и профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата; -коррекция переключаемости движений.
23	Специальные упражнения для стоп.	1	Упражнения для стоп с использованием игровых ковриков. Игровое упражнение «Полезная дорожка»	
24	Общеукрепляющие упражнения.	1	Общеукрепляющие упражнения на мышцы голени и стопы. Специальные коррекционные упражнения.	
V	Упражнения на развитие координации движений	8		
25	Упражнения на равновесие.	1	Упражнения на развитие координации движений. Коррекционно-развивающая игра.	- развитие восприятия и быстроты реакции; - развитие координации, подвижности, ловкости; - коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие;
26	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Упражнения на развитие координации движений с использованием гимнастического бревна. Коррекционно-развивающие игры.	-развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
27	Упражнения на балансировочном диске.	1	Упражнения на равновесие на балансировочном диске. Игровые упражнения.	
28	Координационные упражнения.	1	Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на балансировочной дорожке. Игры с использованием дуг для пролезания.	
29	Упражнения на равновесие.	1	Общеразвивающие упражнения на координацию движений. Упражнения на балансировочном диске.	
30	Координационные упражнения.	1	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Коррекционно-развивающие игры.	
31	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Упражнения на координацию движений на гимнастическом бревне. Игровые упражнения на	

			равновесие.	
32	Координационные упражнения.	1	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата с использованием специального оборудования.	
VI	Упражнения на дыхание	2		
33	Дыхательные упражнения.	1	Упражнения на дыхание.	- развитие речевых навыков, развитие дыхательного аппарата.
34	Дыхательные упражнения.	1	Упражнения на дыхание.	
	8 класс	34		
I	Упражнения для укрепления мышечного корсета	8		
1	Общеразвивающие упражнения с метболами.	1	Техника безопасности. Упражнения на укрепление мышц спины и плечевого пояса. С использованием медболов. Коррекционная подвижная игра.	- умение ориентироваться в пространстве; - развитие точности, - коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности; - коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении; - коррекция эмоционально-волевой сферы.
2	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1	Ходьба с заданиями и в разном направлении. Упражнения с гантелями на укрепление мышц спины и плечевого пояса. Коррекционно-развивающая игра.	
3	Общеукрепляющие упражнения на тренажерах.	1	Ходьба в разном темпе, упражнения на плечевой пояс. Упражнения на велотренажере и беговой дорожке. Игровые упражнения.	
4	Упражнения с фитболами.	1	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета на фитболах. Игровые упражнения с фитболами. Коррекционно-развивающая игра.	
5	Общеукрепляющие упражнения в парах	1	Упражнения на развитие силы в парах (упражнения на противодействие). Игровые упражнения на расслабление мышц («Тепло», «Свет», «Солнце»)	

6	Общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате.	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета и брюшного пресса. Игровые упражнения с мячом с использованием сетки-ворот.	
7	Общеукрепляющие упражнения на тренажерах.	1	Упражнения на велотренажере и беговой дорожке. Игровые упражнения с предметами.	- умение ориентироваться в пространстве; - развитие точности, - коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
8	Общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате.	1	Упражнения для формирования брюшного пресса. Игры с цветными кольцами.	
II	Упражнения для формирования правильной осанки	7		
9	Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя у зеркала. Игровые упражнения.	-коррекция переключаемости движений; -развитие координации движений;
10	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Упражнения для формирования правильной осанки с использованием мешочков. Стоя у зеркала. Игровые упражнения с цветными кольцами.	- преодоление мышечных зажимов.
11	Корректирующие упражнения.	1	Специальные упражнения на формирование правильной осанки на массажных мостиках. Коррекционно-развивающая игра.	
12	Корректирующие упражнения.	1	Упражнения для профилактики осанки с использованием массажных мостиков. Игровые упражнение на осанку.	
13	Общеразвивающие упражнения для профилактики правильной осанки.	1	Общеразвивающие упражнения для профилактики правильной осанки на гимнастической стенке. Игровые упражнения.	
14	Корректирующие упражнения на гимнастическом бревне.	1	Упражнения для профилактики и коррекции правильной осанки на гимнастическом бревне. Игровые упражнения.	
15	Упражнения с	1	Упражнения с мешочками	-коррекция переключаемости

	предметами.		для равновесия у зеркала. Перешагивание предметов с мешочком на голове. Коррекционно-развивающие игры.	движений; -развитие координации движений; - преодоление мышечных зажимов.
III	Упражнения на гибкость	6		- преодоление мышечных зажимов;
16	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Упражнения на развитие гибкости на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление. «Вертолет», «Балерина»	-развитие координации движений; - коррекция и профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата.
17	Упражнения на гимнастическом мате.	1	Упражнения для увеличения гибкости позвоночника на гимнастических матах. Коррекционно-развивающая игра.	
18	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Упражнения для развития гибкости на гимнастической скамейке (передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол. Упражнения на дыхание.	
19	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Упражнения на развитие гибкости с гимнастическими палками. Использование различных исходных положений (стоя и лежа на полу.) Игровые упражнения.	
20	Упражнения с мячами.	1	Упражнения на развитие гибкости на фитболах. Дыхательные упражнения	
21	Упражнения с обручем.	1	Упражнения на развитие гибкости с обручем. Упражнения на расслабление мышц. Коррекционно-развивающая игра.	
IV	Упражнения для укрепления голени и стопы	6		
22	Упражнения на фитболах.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием мячей-фитболов.	- коррекция и профилактика дефектов опорно-двигательного аппарата;

			Специальные игровые упражнения.	-коррекция переключаемости движений.
23	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки, массажного мостика. Специальные игровые упражнения.	
24	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Упражнения для профилактики плоскостопия с использованием тактильной дорожки. Игровые упражнения.	
25	Общеукрепляющие упражнения.	1	Общеукрепляющие упражнения на мышцы голени и стопы. Специальные игровые упражнения с цветными кольцами.	
26	Специальные упражнения для стоп.	1	Упражнения для стоп с использованием игровых ковриков. Игровое упражнение «Полезная дорожка»	
27	Упражнения на фитболах.	1	Общеукрепляющие упражнения на мышцы голени и стопы с использованием мячей-фитболов. Игра: «Вратарь»	.
V	Упражнения на развитие координации движений	7		
28	Упражнения на равновесие.	1	Упражнения на равновесие движений (стоя на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад). Упражнения на балансировочной дорожке. Коррекционно-развивающая игра.	- развитие восприятия и быстроты реакции; - развитие координации, подвижности, ловкости; - коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие; -развитие точности
29	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Упражнения на развитие координации движений с использованием гимнастического бревна. Перешагивание предметов разной высоты. Подвижные игры.	восприятия на основе упражнений в координации движений.
30	Упражнения на	1	Упражнения на равновесие	

	баланси́ровочном диске.		на баланси́ровочном диске. Игровые упражнения.
31	Координационные упражнения.	1	Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на баланси́ровочной дорожке, баланси́ровочном диске. Игры с использованием дуг для пролезания.
32	Упражнения на равновесие.	1	Общеразвивающие упражнения на координацию движений. Упражнения на баланси́ровочном диске. Подвижные игры.
33	Координационные упражнения.	1	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Коррекционно-развивающие игры.
34	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Упражнения на координацию движений на гимнастическом бревне с перешагиванием предметов. Игровые упражнения на равновесие.

Формы и средства проверки и оценки результатов обучения

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения, тестирование и медицинский контроль. При педагогическом наблюдениях, которые наблюдаются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. В ходе занятий с детьми используются формы контроля: показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля. Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении. Эффективность оздоровления детей, уровень состояния их здоровья, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал школы проводит периодический контроль коррекции осанки и плоскостопия – 2 раза в год в ходе плановой диспансеризации в сентябре и мае. Медицинские работники школы-интерната сотрудничают и дают рекомендации учителю, проводящему занятия лечебной физической культуры и родителям обучающихся.

	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
Книгопечатная продукция	<p>«Методические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» под редакцией Г.П.Букиной; М.: Просвещение, 2008.</p> <p>1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для вузов по спец. «Физическая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. проф. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.</p> <p>2. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно – двигательного аппарата у детей и подростков [Текст] / Л. П. Гребова: учеб. пособие. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 176 с.</p> <p>3. Ефимов А.П., Нестерова С.К. Научно-практический журнал «Лечебная физическая культура и массаж» № 8 (32) 2006/Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия у детей и взрослых, - С. 25-28</p> <p>4. Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 81 с.</p> <p>5. Соколова Н. Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре [Текст] / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 445, [1] с. – (Медицина для вас).</p> <p>6. Сократов Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / Н.В. Сократов, И.Н. Корнева, В.Н. Феофанов и др. - М.: Академия, 2012. – 224 с.</p>
Инвентарь и оборудование	<p>Балансировочный диск. Бордюр балансир. Бревно гимнастическое. Велотренажер. Гантели. Дорожка балансировочная координационная. Дорожка беговая. Игровой коврик. Коврики для йоги и фитнеса. Кольца гимнастические. Комплект дуг для подлезания. Маты напольные. Медболы. Мешочки для равновесия. Мостик массажный. Набор мягких мячей. Поймай мячик- игра. Сетка-ворота. Скамья гимнастическая. Скамья навесная жесткая. Стенка гимнастическая. Тактильная дорожка. Тактильная дорожка. Фитбол. Цветные кольца. Мяч прыгун массажный. Мяч прыгун с насосом.</p>

	<p>Мяч прыгун с рисунком. Диск здоровья. Тренажер. Степ-доска. Коврики гимнастические. Кетчбол.. Кольцеброс. Платформа. Скакалки. Турник комбинированный. Турник настенный.</p>
Электронные образовательные ресурсы	Презентации по предметным темам.
Технические средства	Музыкальный центр.
Информационное обеспечение образовательного процесса	<p>Социальная сеть работников образования http://nsportal.ru/site/all/sites Учительский портал http://www.uchportal.ru. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» http://festival.1september -Электронная библиотека учебников и методических материалов http://window.edu.ru</p>