****

областное государственное казенное образовательное учреждение

для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,

«Решемская специальная (коррекционная) школа-интернат

для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,

с ограниченными возможностями здоровья»

155840 Ивановская область, Кинешемский район, с. Решма,

ул. Ленина, д. 14

Тел, факс 8-(49331)98277 8-(49331)98296, 98277, 98271

е-mail: [reshma\_shi@gov37.ivanovo.ru](https://mail.yandex.ru/lite/compose?to=reshma_shi@gov37.ivanovo.ru)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МОУчителей- предметников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подписьПротокол \_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_г. | «Согласовано»Заместитель директора по УРРыбина Н.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись«\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_г. | УтверждаюДиректор ОГКОУ Решемскаяшкола- интернат\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А БизееваПриказ №\_\_\_ от«\_\_»\_\_\_20\_\_г. |

**Рабочая программа по ЛФК**

**1-9 класс**

Учитель: Зеленов И.В.

с. Решма

2024-2025 уч.г.

**Пояснительная записка**

Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по ЛФК.

1.Конвенция ООН о правах ребенка.

2.Конвенция ООН о правах инвалидов.

3.Конституция Российской Федерации.

4.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

5.Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).

6.Концепция долгосрочного социально- экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, раздел Концепция развития образования РФ до 2020г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008г. №1662-р).

7.Приказ МО РФ от 10.04.2002г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

8.Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.2016г. №ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

9.Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

10.Приказ Минобрнауки РФ от 20.09.2013г. №1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;

11.Постановление Главного Государственного Санитарного Врача РФ от10.07.2015 г № 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 ОВЗ»

12.Приказ МЗ РФ № 337 от 20.08.2001г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

13.Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

14.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

15.Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 г. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»;

16.Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

17.Приказ Минздрава России и Минобразования России от 04.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

18.«Инструкция по комплексной оценке состояния здоровья детей», утвержденная приказом Минздрава РФ от 30.12.2003 г. №621.

1. Устав ОГКОУ Решемская школа- интернат.

Настоящая Программа составлена на основе Федеральной программы «Дети России», Подпрограммы «Дети-инвалиды», Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга, С.- Петербург, «Образование», 1994 год.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физкультура», который определен стандартом.

Структурно и содержательнопрограмма для 1-7 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана в 1 классе на 33 часа в год, во 2-7 классах на 34 часа в год.

У большинства обучающихся школы для детей с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стертые двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела, каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно-двигательная система. При определенном искривлении тела внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Позвоночник не только поддерживает тело - из него выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы, поэтому любое смещение позвонков, их деформация подвижности приводят к нарушению работы всего организма. Патологическая осанка возникает из-за слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с неразвитостью стоп, с плоскостопием.

**Цель:** максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

**Задачи:**

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

Основополагающие принципы.

* учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
* адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
* эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
* создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности; - поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
* контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

* создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
* сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
* стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
* примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка 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 оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Лечебная физическая культура, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

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:

1. глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
2. отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
3. возможность длительного применения;
4. универсальность и широкий диапазон воздействия на организм; 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка; 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.
6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

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 коррекционновоспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.

Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условнорефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий.

Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель лечебно-физкультурной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры. Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

В программу включены следующие разделы:

* корригирующие упражнения;
* упражнения для профилактики плоскостопия;
* формирования правильной осанки;
* упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
* упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
* упражнения на тренажерах;
* упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
* дыхательные упражнения;
* упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

Дня повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

Организационная структура занятий:основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:

* постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
* чередование различных видов упражнений;
* подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

1. *Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад*: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".
2. *Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:* "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".
3. *Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:* "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".
4. *Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:* "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".
5. *Упражнения для развития стоп:* "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".
6. *Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:* "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец". *VII. Упражнения на равновесие:* "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

* игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
* игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».
* игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

*Особенности организации учебной деятельности обучающихся по курсу «Лечебная физкультура» в 1-4 классах.*

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

* + Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.
	+ Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс

непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

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

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

# Содержание программы

**1 класс (33 часа)** *Основы знаний.*

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

*Вводная часть занятия.*

1. Корригирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стоны, носки имеете, пятки врозь (медвежонок), стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе (балеринка). Простейшие сочетания изученных движении (1 четверть).

1. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе (1, 2 четверть).

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма (3, 4 четверть).

1. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стоны (руки на поясе) под музыку

за учителем (1, 2 четверти);

Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма (3, 4 четверти); б) занятие на тренажёре «Массаж стоп» (1 четверть-30 мин; 2, 3, 4- четверти до 2 мин);

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и

спуск произвольным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

1. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

*Основная часть занятия.*

1. Корригирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу (1 четверть).

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки) (1, 2, 3, 4 четверти).

1. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти).
2. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).
3. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти).

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения на тренажёре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.
2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.
3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

**2 класс (34 часа)** *Основы знаний.*

Понятие «направляющий», чередование вдоха и выдоха при выполнении упражнений.

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, равнение по носкам: в шеренге. Выполнение приветствия. Расчёт на первый и второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим размыканием на вытянутые руки вперёд и в стороны (1, 2 четверти).

*Вводная часть занятия.*

1. Корригирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, Ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балеринка (1 четверть).

1. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдением ритма.
2. Упражнения для; профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней: и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку

с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам (1, 2, 3, 4 четверти);

б) упражнение «Качели» - вращение грузов стопами ног из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке, Лазанье вверх и вниз приставными шагами (1, 2, 3, 4 четверти).

1. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2 четверти). По примеру назначенного учителем ведущего (3, 4 четверти). *Основная часть занятия.*

Проводится в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Они помогают давать характеристики главным героям сказки и оценивают ситуации. Количество упражнений, входящих в эту часть занятия, не превышает 8, 9.

1. Корригирующие упражнения.

Выполнение упражнения «Месяц» (1, 2, 3, 4 четверти).

1. Дыхательные упражнения; простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг на месте с поворотом головы показывать, как принюхивается лисичка, идущая по следу) по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).
2. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя. 6-7 упражнений из разделов 1, 2, 3, 4, 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя (1, 2 четверти), без помощи учителя (3, 4 четверти).
3. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и е помощью учителя в 1 четверти и без помощи - во 2, 3, 4 четвертях.
4. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения: на тренажёре «Качели», С помощью учителя в 1 четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.
2. Вис на шведской стенке из положения стоя лицом к снаряду на половине высоты (1, 2, 3, 4 четверти).

# 3 класс (34 часа).

*Основы знаний.*

Значение ЛФК для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

*Вводная часть занятия.*

1. Корригирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика» (1, 2, 3, 4 четверти).

1. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук.

Движения под музыку с соблюденнем ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки (1, 2, 3, 4 четверти).

1. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) (1 четверть).

Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим (2, 3, 4 четверти);

б) упражнение «Качели» - вращение грузов стопами ног к себе и от себя из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4

четверти);

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

1. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, нош) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

*Основная часть занятия.*

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений - 9-10.

1. Корригирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета (1, 2 четверти).

1. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,
2. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти)
3. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).
4. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти)

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения на тренажере «Качели» (2, 4 четверти).
2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом (1, 2, 3, 4 четверти),

# 4 класс (34часа).

*Основы знаний:*

Травмы во время занятий и их предупреждение.

*Вводная часть занятия.*

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2мин
3. Бег с изменением направления по сигналу 1,5мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

*Основная часть занятия.*

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнение на координацию движений 2 упр.

*Заключительная, часть занятия.*

1. Упражнения для массажа ног - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время) 3. Подвижные игры и эстафеты 10мин.

 **5 класс (34 часа)** *Основы знаний:*

Травмы во время занятий и их предупреждение. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

*Вводная часть занятия.*

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2мин
3. Бег с изменением направления по сигналу 1,5мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

*Основная часть занятия.*

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнение на координацию движений 2 упр.

*Заключительная, часть занятия.*

1. Упражнения для массажа ног - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)

3. Игры с финес-мячом 10мин.

 **6 класс (34 часа)** *Основы знаний:*

Травмы во время занятий и их предупреждение. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

*Вводная часть занятия.*

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2мин
3. Бег с изменением направления по сигналу 1,5мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

*Основная часть занятия.*

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнение на координацию движений 2 упр.

*Заключительная, часть занятия.*

1. Упражнения для массажа ног - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время) 3. Игры с финес-мячом 10мин.

  **7 класс (34 часа)** *Основы знаний:*

Травмы во время занятий и их предупреждение. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

*Вводная часть занятия.*

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2мин
3. Бег с изменением направления по сигналу 1,5мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

*Основная часть занятия.*

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнение на координацию движений 2 упр.

*Заключительная, часть занятия.*

1. Упражнения для массажа ног - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время) 3. Игры с финес-мячом 10мин.

**8 класс (34 часа)**

**Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным

- большим и средним

- большим и безымянным

- большим и мизинцем

- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;

- круговые движения кистями;

- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;

- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;

- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;

- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка.".

**Упражнения для формирования правильной осанки № 1**

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

- Поднимание согнутой в колено ноги.

- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

- Ходьба высоко поднимая ноги.

**Упражнения для формирования правильной осанки № 2**

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. ( Повторить 3-4 раза.)

3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону -  по 3 раза.

5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

**Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3**

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1**

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2**

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках,  руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3**

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед  на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног.  (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо,  наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе.  На вдохе медленно  и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох.  (Повторить 4-5 раз.)

**Упражнения для развития координации.**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки .(Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами  прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

**Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата**.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7.  Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

**Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.**

     I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

    II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы:  а) в домашних условиях;  б) на эрографе;  в) с линзами.  Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

     III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

     Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 11/2-2 мес, в  течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

**Специальные упражнения для глаз**

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10.Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

**Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата**.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7.  Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

# Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Лечебная физкультура» в 1-8 классах.

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 класса.***

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами, для чего они применяются.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме.

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся*** ***2 класса***.

**Знать:** построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.

**Уметь:** технически верно 4-3 раз - повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3класса.***

**Знать:** что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

**Уметь:** выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения - позы «Медвежонок», «Балерина».

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса.* Знать:** требование к сочетанию дыхания и движения

**Уметь:** выполнять упражнения - позы «Аист», «Кошечка».

 ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 5 класса.***

**Знать:** правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках; гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды.

**Уметь:** выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное); выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний; выполнять упражнения с малым набивным мячом; выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

 ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 6 класса.***

**Знать:** правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках; гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды.

**Уметь:** выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное); выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний; выполнять упражнения с малым набивным мячом; выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

 ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 7 класса.***

**Знать:** правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках; гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды.

**Уметь:** выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное); выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний; выполнять упражнения с малым набивным мячом; выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 8***

***Класса.***

**Знать:**

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;

- понятие о правильной осанке;

- название снарядов;

- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

**Уметь** выполнять:

- наклоны головы;

- перекаты с носка на пятку;

- передачу и переноску предметов;

- лазание и перелазание;

- принятие правильной осанки;

- ходьбу по ребристой доске;

- ходьбу на носках,  на пятках;

- приседания;

- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 9***

***Класса.***

**Знать:**

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;

- понятие о правильной осанке;

- название снарядов;

- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

**Уметь** выполнять:

- наклоны головы;

- перекаты с носка на пятку;

- передачу и переноску предметов;

- лазание и перелазание;

- принятие правильной осанки;

- ходьбу по ребристой доске;

- ходьбу на носках,  на пятках;

- приседания;

- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Лечебная физкультура».**

# 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***п/п***  | ***Кол-во часов***  | ***Дата***  | ***Тема занятия***  | ***Коррекционно- развивающие приемы***  | ***Оборудование***  | ***Речевой материал***  |
| 1  | 1  |   | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики  | Лечебная физкультура  |
| 2  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.  | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании  | гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки.  | Правильная осанка  |
| 3  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками  | Формирование правильной осанки  |
| 4  | 1  |   | Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Личная гигиена  |
| 5  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | Гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног.  | Равновесие  |
| 6  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | шнурки, платки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, сенсорные дорожки  |  Плоскостопие  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса.  | Туловище  |
| 8  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса  | Дыхание  |
| 9  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие  | Координация движений  |
| 10  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Правильное дыхание |
| 11  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Брюшной пресс  |
| 12  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону.  | Профилактика  |
| 13  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп.  | Равновесие  |
| 14  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, шнурки, платки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, сенсорные дорожки  | Упражнения  |
| 15  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Релаксация  |
| 16  | 1  |   | Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе  | лесенка, керамзит, шишки, бруски, палас,  | Профилактика плос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | упражнений на различение  | простыни, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками  | костопия  |
| 17  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | Керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Упражнения  |
| 18  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».  | Коррекция эмоциональной сферы воспитанников  | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Равновесие  |
| 19  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Массаж стоп.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Беговая дорожка, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Массаж  |
| 20  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Плечевой пояс  |
| 21  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп.  | Развитие стоп  |
| 22  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону.  | Поворот туловища  |
| 23  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног.  | Укрепление  |
| 24  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки  | Равновесие  |
| 25  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». | Коррекция эмоциональной сферы воспитанников | скакалки, дорожка, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп. | Упражнения  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Туловище  |
| 27  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | веревка, мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Складывание  |
| 28  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | маты, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Сила мышц  |
| 29  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для развития стоп  | Укрепление мышц  |
| 30  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | маты, скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Тазовый пояс  |
| 31  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Дыхание  |
| 32  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Брюшной пресс  |
| 33  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Сила мышц  |
|  | **2 класс**  |  |
| ***№*** ***п/п***  | ***Кол-во часов***  | ***Дата***  | ***Тема занятия***  | ***Коррекционно- развивающие приемы***  | ***Оборудование***  | ***Речевой материал***  |
| 1  | 1  |   | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие  упражнения. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики  | Лечебная физкультура  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании  | гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки  | Правильная осанка  |
| 3  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками  | Формирование правильной осанки  |
| 4  | 1  |   | Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловищ и наклона его в сторону  | Личная гигиена  |
| 5  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | Гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса бедер, ног  | Равновесие  |
| 6  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | шнурки, платки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, сенсорные дорожки  | Плоскостопие  |
| 7  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Туловище  |
| 8  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса  | Дыхание  |
| 9  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие  | Координация движений  |
| 10  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания | Правильное дыхание |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Брюшной пресс  |
| 12  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Профилактика  |
| 13  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Равновесие  |
| 14  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений  | м/мячи, шнурки, платки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, сенсорные дорожки  |  Упражнения  |
| 15  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Релаксация  |
| 16  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | лесенка, керамзит, шишки, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками  | Профилактика плоскостопия  |
| 17  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Упражнения  |
| 18  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Равновесие  |
| 19  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах. | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Беговая дорожка, тренажер для стоп, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног | Массаж  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Плечевой пояс  |
| 21  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп  | Развитие стоп  |
| 22  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Поворот туловища  |
| 23  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Укрепление  |
| 24  | 1  |   | Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки  | Равновесие  |
| 25  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | скакалки, дорожка, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Упражнения  |
| 26  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания,  | Туловище  |
| 27  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | веревка, мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Складывание  |
| 28  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | маты, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Сила мышц  |
| 29  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | м/мячи, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для развития стоп  | Укрепление мышц  |
| 30  | 1  |   | Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | маты, скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Тазовый пояс  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса, гимнастические скамейки  | Дыхание  |
| 32  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Брюшной пресс  |
| 33  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Сила мышц  |
| 34  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | скакалки, дорожка, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Укрепление мышц  |
|  | **3 класс**  |  |
| ***№*** ***п/п***  | ***Кол-во часов***  | ***Дата***  | ***Тема занятия***  | ***Коррекционно- развивающие приемы***  | ***Оборудование***  | ***Речевой материал***  |
| 1  |  1  |  | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики  | Лечебная физкультура  |
| 2  |  1  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании  | гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки  | Правильная осанка  |
| 3  |  1  |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками  | Формирование правильной осанки  |
| 4  |  1  |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловищ и наклона его в сторону  | Личная гигиена  |
| 5  |  1  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | Гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса бедер, ног, гимнастические скамейки  | Равновесие  |
| 6  |  1  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении | шнурки, платки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп | Плоскостопие  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Туловище  |
| 8  | 1  |   | Упр. для укрепления мышц туловища. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса  | Дыхание  |
| 9  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие  | Координация движений  |
| 10  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Правильное дыхание |
| 11  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Брюшной пресс  |
| 12  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений координации движений  | керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, виллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Профилактика  |
| 13  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Равновесие  |
| 14  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игры на внимание.  | Коррекция эмоциональной сферы воспитанников  | м/мячи, шнурки, платки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  |  Упражнения  |
| 15  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Релаксация  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | плоскостопия.  |  |  |  |
| 16  | 1  |   | Разминка с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | лесенка, керамзит, шишки, бруски, маты 5 см, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками  | Профилактика плоскостопия  |
| 17  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  |  керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания  | Упражнения  |
| 18  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Равновесие  |
| 19  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  |  гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Массаж  |
| 20  | 1  |   | Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Плечевой пояс  |
| 21  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп  | Развитие стоп  |
| 22  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Поворот туловища  |
| 23  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Укрепление  |
| 24  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки  | Равновесие  |
| 25  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | скакалки, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Упражнения  |
| 26  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Туловище  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | веревка, мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Складывание  |
| 28  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | маты, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Сила мышц  |
| 29  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | м/мячи, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для развития стоп  | Укрепление мышц  |
| 30  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на осанку «Петушок». Игры на внимание.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | маты, скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Тазовый пояс  |
| 31  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Дыхание  |
| 32  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Брюшной пресс  |
| 33  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Сила мышц  |
| 34  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | скакалки, дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Укрепление мышц  |
|  | **4 класс**  |  |
| ***№*** ***п/п***  | ***Кол-во часов***  | ***Дата***  | ***Тема занятия***  | ***Коррекционно- развивающие приемы***  | ***Оборудование***  | ***Речевой материал***  |
| 1  | 1  |   | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики  | Лечебная физкультура  |
| 2  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании | гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки  | Правильная осанка  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками  | Формирование правильной осанки  |
| 4  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловищ и наклона его в сторону  | Личная гигиена  |
| 5  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | Гимнастические палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса бедер, ног, гимнастические скамейки  | Равновесие  |
| 6  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | шнурки, платки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Плоскостопие  |
| 7  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Туловище  |
| 8  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса  | Дыхание  |
| 9  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие  | Координация движений  |
| 10  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Равновесие  |
| 11  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | м/мячи, керамзит, шишки, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания  | Правильное дыхание |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений  | керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Брюшной пресс  |
| 13  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Профилактика  |
| 14  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | м/мячи, шнурки, платки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, сенсорные дорожки  |  Равновесие  |
| 15  | 1  |   | Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Упражнения  |
| 16  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | лесенка, керамзит, шишки, бруски, маты 5 см, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками  | Релаксация  |
| 17  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Корригирующие упражнения.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | Беговая дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Профилактика плоскостопия  |
| 18  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Упражнения  |
| 19  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Равновесие  |
| 20  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). Упражнения для профилактики плоскостопия. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | м/мячи, веревка, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса | Массаж  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21  | 1  |   | Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп  | Плечевой пояс  |
| 22  | 1  |   | Дыхательные упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, мешочки, керамзит, шишки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  | Развитие стоп  |
| 23  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Поворот туловища  |
| 24  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | Скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки  | Укрепление  |
| 25  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | скакалки, дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Равновесие  |
| 26  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, маты, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Упражнения  |
| 27  | 1  |   | Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упр. в воспроизведении  | веревка, мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Туловище  |
| 28  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | маты, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления  | Складывание  |
|  |  |  | Дыхательные упражнения.  |  | позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону  |  |
| 29  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | м/мячи, гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для развития стоп  | Сила мышц  |
| 30  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | маты, скакалки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног  | Укрепление мышц  |
| 31  | 1  |   | Упражнения на равновесие.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | скакалки, веревка, керамзит, шишки, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса  | Тазовый пояс  |
| 32  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Мешочки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания  | Дыхание  |
| 33  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Брюшной пресс  |
| 34  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | скакалки, дорожка, тренажер для стоп, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Сила мышц  |
|  |  |  |  |  |

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***п/п***  | ***Кол-во часов***  | ***Дата***  | ***Тема занятия***  | ***Коррекционно- развивающие приемы***  | ***Оборудование***  | ***Речевой материал***  |
| 1  | 1  |   | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Лечебная физкультура  |
| 2  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.  | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании  | гимнастические палки, бруски пресса путем прогибания, канат, шведские стенки  | Правильная осанка  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  |   | Формирование правильной осанки  |
| 4  | 1  |   | Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Скакалки, бруски, коврики для аэробики  | Личная гигиена  |
| 5  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | Гимнастические палки, шишки, бруски, коврики для аэробики  | Равновесие  |
| 6  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  |  бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Плоскостопие  |
| 7  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | м/мячи, шишки, бруски, коврики: | Туловище  |
| 8  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  |  коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса  | Дыхание  |
| 9  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | скакалки, веревка, бруски, коврики  | Координация движений  |
| 10  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  |  Палки, шишки, бруски,  | Правильное дыхание  |
| 11  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Брюшной пресс  |
| 12  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в  |  Палки, шишки, бруски,  | Профилактика  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | воспроизведении  |  |  |
| 13  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Равновесие  |
| 14  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Упражнения  |
| 15  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Релаксация  |
| 16  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Профилактика плоскостопия  |
| 17  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Тренажер  |
| 18  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».  | Коррекция эмоциональной сферы воспитанников  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Равновесие  |
| 19  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Массаж  |
| 20  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Плечевой пояс  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Развитие стоп  |
| 22  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Поворот туловища  |
| 23  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Укрепление  |
| 24  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Равновесие  |
| 25  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.  | Коррекция эмоциональной сферы воспитанников  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Беговая дорожка  |
| 26  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Туловище  |
| 27  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Складывание  |
| 28  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Сила мышц  |
| 29  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, гимн. Палки  | Укрепление мышц  |
| 30  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Тазовый пояс  |
| 31  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления  | Дыхание  |
|  |  |  | Дыхательные упражнения.  | движений  | мышц спины путем складывания (наклон вперед)  |  |
| 32  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Брюшной пресс  |
| 33 34  | 2  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Сила мышц  |
|  |  |  |  |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***п/п***  | ***Кол-во часов***  | ***Дата***  | ***Тема занятия***  | ***Коррекционно- развивающие приемы***  | ***Оборудование***  | ***Речевой материал***  |
| 1  | 1  |   | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Лечебная физкультура  |
| 2  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.  | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании  | гимнастические палки, бруски пресса путем прогибания, канат, шведские стенки  | Правильная осанка  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  |   | Формирование правильной осанки  |
| 4  | 1  |   | Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Скакалки, бруски, коврики для аэробики  | Личная гигиена  |
| 5  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | Гимнастические палки, шишки, бруски, коврики для аэробики  | Равновесие  |
| 6  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  |  бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Плоскостопие  |
| 7  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | м/мячи, шишки, бруски, коврики:  | Туловище  |
| 8  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  |  коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса  | Дыхание  |
| 9  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | скакалки, веревка, бруски, коврики  | Координация движений  |
| 10  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  |  Палки, шишки, бруски,  | Правильное дыхание  |
| 11  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Брюшной пресс  |
| 12  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в  |  Палки, шишки, бруски,  | Профилактика  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | воспроизведении  |  |  |
| 13  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.  | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Равновесие  |
| 14  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Упражнения  |
| 15  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Релаксация  |
| 16  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Профилактика плоскостопия  |
| 17  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Тренажер  |
| 18  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».  | Коррекция эмоциональной сферы воспитанников  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Равновесие  |
| 19  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Массаж  |
| 20  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Плечевой пояс  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Развитие стоп  |
| 22  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Поворот туловища  |
| 23  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Укрепление  |
| 24  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Равновесие  |
| 25  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.  | Коррекция эмоциональной сферы воспитанников  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Беговая дорожка  |
| 26  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Туловище  |
| 27  | 1  |   | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Складывание  |
| 28  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Сила мышц  |
| 29  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, гимн.Палки  | Укрепление мышц  |
| 30  | 1  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Тазовый пояс  |
| 31  | 1  |   | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления  | Дыхание  |
|  |  |  | Дыхательные упражнения.  | движений  | мышц спины путем складывания (наклон вперед)  |  |
| 32  | 1  |   | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Брюшной пресс  |
| 33 34  | 2  |   | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Сила мышц  |

***7 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***п/п***  | ***Кол-во часов***  | ***Тема занятия***  | ***Коррекционно- развивающие приемы***  | ***Оборудование***  | ***Речевой материал***  | ***Дата план.***  | ***Дата факт.***  |
| 1  | 1  | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, , шишки, бруски, коврики  | Лечебная физкультура  |  07.09. |   |
| 2  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.  | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании  | гимнастические палки, т, бруски пресса путем прогибания, канат, шведские стенки  | Правильная осанка  |  14.09 |   |
| 3  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Определение ЧСС за 15 сек.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  |   | Формирование правильной осанки  |  21.09 |   |
| 4  | 1  | Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Определение ЧСС за 15 сек.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | Скакалки, , бруски, коврики для аэробики  | Личная гигиена  |  28.09 |   |
| 5  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Определение ЧСС за 15 сек.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | Гимнастические палки , шишки, бруски, коврики для аэробики  | Равновесие  |  05.10 |   |
| 6  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу. Определение ЧСС за 15 сек.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  |  бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для развития стоп  | Плоскостопие  |  12.10 |   |
| 7  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Элементы  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | м/мячи, шишки, бруски, коврики :  | Туловище  |  19.10 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | самомассажа. Определение ЧСС за 15 сек.  |  |  |  |  |  |
| 8  | 1  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Элементы самомассажа. Определение ЧСС за 15 сек.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  |  коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса  | Дыхание  |  26.10 |   |
| 9  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. Элементы самомассажа. Определение ЧСС за 15 сек.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | скакалки, веревка, бруски, коврики  | Координация движений  |  09.11 |   |
| 10  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. Элементы самомассажа. Определение ЧСС за 15 сек.  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании  |  Палки , шишки, бруски,  | Правильное дыхание  |  16.11 |   |
| 11  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Корригирующие упражнения. Элементы самомассажа. Определение ЧСС за 15 сек.  | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Брюшной пресс  |  23.11 |   |
| 12  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Элементы самомассажа.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  |  Палки , шишки, бруски,  | Профилактика  |  30.11 |   |
| 13  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Элементы  | Коррекция пространственны отношений на основе упражнений в координации движений  | хгимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Равновесие  |  07.12 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | самомассажа. Определение ЧСС за 15 сек.  |  |  |  |  |  |
| 14  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Элементы самомассажа.  | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении  | М/мячи, шишки, бруски, коврики  | Упражнения  |  14.12 |   |
| 15  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. Элементы самомассажа.  | Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Релаксация  |  21.12 |   |
| 16  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Элементы самомассажа.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Профилактика п лоскостопия  |  28.12 |   |
| 17  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Тренажер  |   |   |
| 18  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».  | Коррекция эмоциональной сферы воспитанников  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Равновесие  |   |   |
| 19  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Массаж  |   |   |
| 20  | 1  | Упражнения для формирования правильной  | Развитие точности восприятия на основе  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для  | Плечевой пояс  |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.  | упражнений в координации движений  | укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  |  |  |  |
| 21  | 1  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Развитие стоп  |   |   |
| 22  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Коррекция внимания на основе упражнений на различение  | м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Поворот туловища  |   |   |
| 23  | 1  | Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Укрепление  |   |   |
| 24  | 1  | Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Равновесие  |   |   |
| 25  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.  | Коррекция эмоциональной сферы воспитанников  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Беговая дорожка  |   |   |
| 26  | 1  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Закаливание.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Туловище  |   |   |
| 27  | 1  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. Закаливание.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Складывание  |   |   |
| 28  | 1  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Закаливание.  | Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Сила мышц  |   |   |
| 29  | 1  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Закаливание.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | м/мячи, гимн.Палки  | Укрепление мы шц  |   |   |
| 30  | 1  | Упражнения для укрепления  | Коррекция внимания на  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Тазовый пояс  |   |   |
|  |  | мышц туловища. Закаливание.  | основе упражнений в двигательной активности  |  |  |  |  |
| 31  | 1  | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. Закаливание.  | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Дыхание  |   |   |
| 32  | 1  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Закаливание.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  |  м/мячи, шишки, бруски, коврики  | Брюшной пресс  |   |   |
| 33 34  | 2  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Закаливание.  | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении  | гимн. палки, керамзит, шишки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)  | Сила мышц  |   |   |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **План** | **Факт** |
| **Упражнения для коррекции осанки** |
| 1. | Вводное занятие. Обучение правильному дыханию. | 1 | 03.09. |  |
| 2. | Упражнения у гимнастической стенки. | 1 | 10.09. |  |
| 3. | Упражнения в «вытяжении». | 1 | 17.09. |  |
| 4. | Упражнения у стены. Игра «Замри». | 1 | 24.09. |  |
| 5. | Упражнения, сидя для позвоночника. | 1 | 01.10. |  |
| 6. | Упражнения на растягивание мышц спины. | 1 | 08.10 |  |
| 7. | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 15.10. |  |
| 8. | Упражнения на координацию движения. | 1 | 22.10. |  |
| 9. | Ходьба с предметом на голове по ориентирам. | 1 | 05.11 |  |
| 10. | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | 12.11 |  |
| **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** |
| 11. | Ходьба по ориентирам. | 1 | 19.11 |  |
| 12. | Бег по начерченным на полу ориентирам. | 1 | 26.11 |  |
| 13. | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | 1 | 03.12 |  |
| 14. | Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. | 1 | 10.12 |  |
| 15. | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.). | 1 | 17.12 |  |
| **Упражнения для укрепления мышц живота**. |
| 16. | Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель» | 1 | 24.12 |  |
| 17. | Упражнения для мышц туловища. | 1 |  |  |
| 18. | Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка». | 1 |  |  |
| 19. | Упражнения, лежа на полу. | 1 |  |  |
| 20. | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 1 |  |  |
| **Упражнения для коррекции плоскостопия.** |
| 21. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. | 1 |  |  |
| 22. | Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки». | 1 |  |  |
| 23. | Катание мячей ногами. | 1 |  |  |
| 24. | Занятие на тренажерах. Игра «Вышибало». | 1 |  |  |
| 25. | Катание гимнастических палок. | 1 |  |  |
| **Упражнения для моторной неловкости**. |
| 26. | Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение» | 1 |  |  |
| 27. | Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики» | 1 |  |  |
| 28. | Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
| 29. | Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов». | 1 |  |  |
| 30. | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. | 1 |  |  |
| 31. | Упражнения на расслабление нижних конечностей. | 1 |  |  |
| 32. | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет». | 1 |  |  |
| 33. | Упражнения в парах. Игра «Ручеек» | 1 |  |  |
| 34. | Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву». | 1 |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **План** | **Факт** |
| **Упражнения для коррекции осанки** |
| 1. | Вводное занятие. Обучение правильному дыханию. | 1 | 06.09. |  |
| 2. | Упражнения у гимнастической стенки. | 1 | 13.09. |  |
| 3. | Упражнения в «вытяжении». | 1 | 20.09. |  |
| 4. | Упражнения у стены. Игра «Замри». | 1 | 27.09. |  |
| 5. | Упражнения, сидя для позвоночника. | 1 | 04.10. |  |
| 6. | Упражнения на растягивание мышц спины. | 1 | 11.10. |  |
| 7. | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 18.10. |  |
| 8. | Упражнения на координацию движения. | 1 | 25.10. |  |
| 9. | Ходьба с предметом на голове по ориентирам. | 1 | 08.11 |  |
| 10. | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | 15.11 |  |
| **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** |
| 11. | Ходьба по ориентирам. | 1 | 22.11 |  |
| 12. | Бег по начерченным на полу ориентирам. | 1 | 29.11 |  |
| 13. | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | 1 | 06.12 |  |
| 14. | Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. | 1 | 13.12 |  |
| 15. | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.). | 1 | 20.12 |  |
| **Упражнения для укрепления мышц живота**. |
| 16. | Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель» | 1 | 27.12 |  |
| 17. | Упражнения для мышц туловища. | 1 |  |  |
| 18. | Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка». | 1 |  |  |
| 19. | Упражнения, лежа на полу. | 1 |  |  |
| 20. | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 1 |  |  |
| **Упражнения для коррекции плоскостопия.** |
| 21. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. | 1 |  |  |
| 22. | Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки». | 1 |  |  |
| 23. | Катание мячей ногами. | 1 |  |  |
| 24. | Занятие на тренажерах. Игра «Вышибало». | 1 |  |  |
| 25. | Катание гимнастических палок. | 1 |  |  |
| **Упражнения для моторной неловкости**. |
| 26. | Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение» | 1 |  |  |
| 27. | Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики» | 1 |  |  |
| 28. | Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
| 29. | Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов». | 1 |  |  |
| 30. | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. | 1 |  |  |
| 31. | Упражнения на расслабление нижних конечностей. | 1 |  |  |
| 32. | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет». | 1 |  |  |
| 33. | Упражнения в парах. Игра «Ручеек» | 1 |  |  |
| 34. | Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву». | 1 |  |  |

 ***Список литературы:***

1. Гербцова Г.И. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», С.- Пб., «Образование», 1994.
2. Зубков. А.Н. Йога-путь к здоровью. М. Сов. спорт, 1991.
3. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.