

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Приложение No2
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса «Лечебная физкультура» для учащихся 5-9 классов
(ФАООП вариант 1)

Пояснительная записка.

Рабочая программа по «лечебной физкультуре» составлена с учётом особенностей физического развития умственно отсталых детей, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому и умственному развитию.

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

Задачи:

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

Содержание коррекционного курса «Лечебная физкультура» 5 класс

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.

Для 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: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», 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:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. 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.

6 класс

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.

Для 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: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», 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:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. 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.

7 класс

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.

Для 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: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», 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:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. 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.

8 класс

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.

Для 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: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», 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".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. 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.

9класс

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: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», 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:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. 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.

Календарно-тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физкультура».
5 класс

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1	
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
9	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1	
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
14	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	

15	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
23	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
31	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
34	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	

7 класс

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1	
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
9	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1	
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
14	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
15	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики	1	

	плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».		
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
23	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
31	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
34	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	

8 класс

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1	
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики	1	

	плоскостопия. Упражнения на равновесие.		
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
9	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1	
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
14	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
15	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики	1	

	плоскостопия.		
23	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
31	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
34	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	

9 класс

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1	
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики	1	

	плоскостопия. Равновесие на полу.		
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
9	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1	
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
14	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
15	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
23	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	

26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
31	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
34	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	