

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Среднеахтубинская школа-интернат»

Принято
на МО учителей
начальных классов

Протокол № _____
от «_____» _____ 2019г.

Согласовано
зам. директора по УР
_____ Бондаренко Н.С.

Утверждаю
директор школы-интернат
_____ Небыков А.М.

Рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по коррекционному курсу
«Лечебная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
(в соответствии ФГОС, вариант 1)

автор составитель:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Дулина Светлана Александровна

Средняя Ахтуба 2019г.

Целевой раздел

Пояснительная записка

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе VIII вида.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

По заключению врача о состоянии здоровья и физического развития дети зачисляются и оформляются приказом директора школы.

Программа ориентирована на повышение уровня физической подготовки и здоровья обучающихся в соответствии с современными требованиями. Большое внимание уделено коррекции нарушений осанки и плоскостопия, развитию и тренировке дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища. Программа строится с учетом планирования поэтапного освоения в развитии физических и координационных способностей занимающихся.

Актуальность

Данная программа даёт школьникам знания и умения правильной осанки, о значении и функциях позвоночника, об охране своего здоровья. Формируют потребность и умения систематически самостоятельно заниматься ЛФК, сознательно применяя её с целью коррекции физического развития. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровления.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Цель программы.

- Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями
- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).

- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

Задачи программы:

- улучшение физического развития занимающегося;
- создание крепкого «мышечного корсета», способного поддерживать позвоночник в правильном положении и увеличить его устойчивость к возрастающим статическим нагрузкам;
- укрепление здоровья занимающегося посредством развития физических качеств и увеличение жизненной ёмкости легких, силовой выносливости мышц;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях; осознанного отношения к своему здоровью;
- развитие волевых качеств; интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- обучение основам лечебной гимнастики; всеми видами дыхательных упражнений; простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития;

Возраст детей.

Данный курс рассчитан на детей – 11-16летнего возраста

Практическая значимость программы состоит из систематического применения упражнений ,способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

Новизна данной программы[^] элементы хатха-йоги, пилатеса, самомассаж, упражнения на расслабление и релаксация. Двигательные упражнения улучшают опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, помогают при плоскостопии.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Занятия ЛФК включают в себя три периода:

1. Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.

2. Основной период включает в себя:

- упражнения по совершенствованию дыхания;
- общеразвивающие упражнения;
- корригирующие упражнения;
- тренировки мышечной дыхательной и сердечно - сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим её возрастанием.

3. Заключительный период, в ходе которого осуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общеразвивающих упражнений и индивидуальных комплексов специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Средства ЛФК

- упражнения для развития двигательных навыков и укрепления мышечного корсета (общеразвивающие упражнения) - применяют для развития силы и статической выносливости мышц, их выполняют из исходных положений, лежа на животе или на спине, на гимнастической скамейке, гимнастической стенке (принцип разгрузки позвоночного столба).

- упражнения для формирования правильной осанки - развитие мышечно-суставной чувствительности (упражнения с предметами на голове, направленные на развитие ощущений различных поз, балансирование, на координацию, на равновесия на различных видах опоры: хождение босиком или в носках по узкой части гимнастической скамейки, по лежащей на полу палке.

Данная программа рассчитана на 34 часа

Занятия проводятся **1 раз в неделю**, с постепенным увеличением нагрузки и использование различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроения.

Дети занимаются ЛФК по основному расписанию занятий школьников.

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Формы контроля.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечают основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: показ упражнений, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые **2 раза в год** – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Методы и формы организации уроков ЛФК.

- Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.
- Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
- Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
- Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

Формы обучения:

- разучивание двигательного действия под контролем учителя;
- совершенствование двигательного действия.

Физическая нагрузка на уроке ЛФК дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

- системность.
- регулярность
- длительность
- нарастание
- индивидуализация
- общеукрепляющие упражнения.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы учащийся:

Будет знать: правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Планируемые результаты

Метапредметные:

Обучающиеся должны знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»).

Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Предметные:

Обучающиеся должны уметь проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных и.п., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Личностные:

Соблюдение порядка, дисциплины, гигиенические правила на уроке.

Должно быть сформировано трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие

Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению совместных методов обучения и педагогических технологий.

Этапы реализации программы

Подготовительный

Цель 1 этапа формирование основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

Задачи:

1. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

2. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

Основной

Цель 2этапа расширение, углубление и систематизация знаний и умений обучающихся, овладение некоторыми навыками адаптации.

Задачи:

1.Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществление самоконтроля.

2.Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

Основной период включает в себя:

- упражнения по совершенствованию дыхания;
- общеразвивающие упражнения;
- корригирующие упражнения;
- тренировки мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим ее возрастанием.

Заключительный

Цель 3 этапа совершенствование и закрепление техники выполнения упражнений и индивидуальных комплексов, специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Задачи:

1.Закреплять достигнутые результаты оздоровления.

2.Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.

3.Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).

Результаты усвоения учебного предмета:

Личностными результатами изучения курса «Лечебная физическая культура» является формирование следующих умений:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
- воспитание силы воли, целеустремленности, самоопределения

Метапредметными результатами изучения курса «ЛФК»

является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- самостоятельно формулировать цели занятия после предварительного обсуждения;
- формулировать учебную проблему;
- планировать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых при ее выполнении;

- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы.

Познавательные УУД:

- выделение необходимой информации, работа с алгоритмами,
- выбор эффективных способов решения учебной задачи, сравнение, объяснение своего двигательного опыта, осознание важности и освоения универсальных умений выполнения упражнений, осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.
- моделирование, выбор эффективных способов решения игровой ситуации.

Коммуникативные УУД:

- позитивно взаимодействовать со сверстниками в группах при разучивании упражнений.
- объяснять ошибки выполнения упражнений;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, специальной терминологией, организовать и провести игру;
- уметь работать в парах, группе, команде.

Предметными результатами изучения курса «Лечебная физическая культура» является формирование следующих умений:

- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные умения и навыки;
- объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки и исправлять их;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности

Содержательный раздел

Раздел 1. Основы знаний.

Данный раздел содержит теоретические сведения, необходимые для занятий ЛФК.

Раздел 2. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений. Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных 4 способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки. Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку. Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками. Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных

исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке. Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторону, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Раздел 3. Корректирующие упражнения

В данном разделе преобладают корректирующие упражнения на все мышцы тела и подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки. Комплексы упражнений для укрепления плечевого пояса, ног, укрепления мышц спины, поясничной области, мышц живота и брюшного пресса, для боковых мышц. Упражнения с предметами.

Раздел 4. Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корректирующие упражнения и подвижные игры, направленные на изменение типа дыхания, восстановление и коррекцию дыхания и профилактику простудных заболеваний. Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Раздел 5. Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника

Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Раздел 6. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Раздел 7. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корректирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование сводов стопы, их опороспособности, укрепления мышц стопы и профилактику нарушений осанки.

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп. Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.

Раздел 8. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.

**Организационный раздел
Учебно-тематический план**

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов				
		5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.
1.	Основы знаний Тестирование	В процессе занятий				
		1	1	1	1	1
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	4	4	4	2	3
3.	1.Корригирующие и общеразвивающие упражнения : - с гимнастической палкой - со скакалкой - с мячами - на гимнастической скамейке - с набивными мячами - с обручем - с гантелями 2.Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: - для укрепления плечевого пояса - укрепление мышц спины; - укрепление поясничной области; – укрепление мышц живота и брюшного пресса; - для боковых мышц - для шейного отдела 3.Упражнения для нижних конечностей 4.Упражнения на тренажерах	3 1 2 2 1	4 1 2 2 1 1	4 1 2 2 1 1	2 1 1 2 1 1	3 1 2 2 1 1 3 1
4.	Дыхательные упражнения	1			1	3
5.	Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника	1	1	2	3	2
6.	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	4	4	4	3	2
7.	Профилактика плоскостопия	2	2	3	4	1
8.	Подвижные игры	В процессе занятий				
	Всего часов за год:	34	34	34	34	34

**Календарно-тематическое планирование
«Лечебная физическая культура» 5 класс**

№ п/п	Название разделов, тем	Часы	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лечебной физической культуры. Тестирование.	1	
2.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	
3.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	1	
4.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой на гимнастических ковриках.	1	
5.	Упражнения на осанку.	1	
6.	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	1	
6.	Упражнения с мячами.	1	
7.	Корректирующие упражнения на осанку на гимнастической скамейке.	1	
8	Упражнения с мячами на координацию движений и внимание.	1	
2ч			
9.	Упражнения в равновесии.	1	
10	Подвижные игры на формирование правильной осанки.	1	
11	Корректирующие упражнения со скакалкой из различных исходных положений.	1	
12	Упражнения с мячами.	1	
13	Корректирующие упражнения на гимнастической скамейке.	1	
14	Коррекция плоскостопия.	1	
15	Упражнения для развития мышц живота.	1	
16	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног.	1	
3ч			
17	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	1	
18	Корректирующие упражнения для спины.	1	
19	Игровые упражнения с мячами для формирования правильной осанки.	1	
20	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
21	Упражнения для спины из различных исходных положений.	1	
22	Упражнения для ног.	1	

23	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
24	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
25	Упражнения в равновесии на бревне.	1	
26 4ч	Упражнения на осанку с предметами.	1	
27	Упражнения для укрепления мышц голеностопа и стопы	1	
28	Упражнения для мышц спины.	1	
29	Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.	1	
31	Упражнения для укрепления поясничной области.	1	
32	Упражнения для растягивания мышц спины.	1	
33	Упражнения для коррекции дыхания.	1	
34	Упражнения на тренажерах. Тестирование.	1	

**Календарно-тематическое планирование
«Лечебная физическая культура» 6 класс**

№ п/п	Название разделов, тем	Часы	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лечебной физической культуры. Тестирование.	1	
2.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	
3.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	1	
4.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой на гимнастических ковриках.	1	
5.	Упражнения на осанку.	1	
6.	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	1	
7.	Упражнения с мячами.	1	
8.	Корректирующие упражнения на осанку на гимнастической скамейке.	1	
9 2ч	Упражнения с мячами на координацию движений и внимание.	1	
10	Упражнения в равновесии.	1	
11	Подвижные игры на формирование правильной осанки.	1	
12	Корректирующие упражнения со скакалкой из различных исходных положений.	1	

13	Упражнения с мячами.	1	
14	Корректирующие упражнения на гимнастической скамейке.	1	
15	Коррекция плоскостопия.	1	
16	Упражнения для развития мышц живота.	1	
17 3ч	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног.	1	
18	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	1	
19	Корректирующие упражнения для спины.	1	
20	Игровые упражнения с мячами для формирования правильной осанки.	1	
21	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
22	Упражнения для спины из различных исходных положений.	1	
23	Упражнения для ног.	1	
24	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
25	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
26	Упражнения в равновесии на бревне.	1	
27 4ч	Упражнения на осанку с предметами.	1	
28	Упражнения для укрепления мышц стопы	1	
29	Упражнения для мышц спины.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра.	1	
31	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.	1	
32	Упражнения для укрепления мышц поясничной области.	1	
33	Упражнения на тренажерах.	1	
34	Упражнения с обручем. Тестирование.	1	

**Календарно-тематическое планирование
«Лечебная физическая культура» 7 класс**

№ п/п	Содержание учебного материала	Часы	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лечебной физической культуры. Тестирование.	1	
2.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	
3.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в	1	

	парах.		
4.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой на гимнастических ковриках.	1	
5.	Упражнения на осанку.	1	
6.	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	1	
7.	Упражнения с мячами.	1	
8.	Корректирующие упражнения на осанку на гимнастической скамейке.	1	
9. 2ч	Упражнения с мячами на координацию движений и внимание.	1	
10	Упражнения в равновесии.	1	
11	Подвижные игры на формирование правильной осанки.	1	
12	Корректирующие упражнения со скакалкой из различных исходных положений.	1	
13	Упражнения с мячами.	1	
14	Корректирующие упражнения на гимнастической скамейке.	1	
15	Коррекция плоскостопия.	1	
16 3ч	Упражнения для развития мышц живота.	1	
17	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног.	1	
18	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	1	
19	Корректирующие упражнения для спины.	1	
20	Игровые упражнения с мячами для формирования правильной осанки.	1	
21	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
22	Упражнения для спины из различных исходных положений.	1	
23	Упражнения для ног.	1	
24 4ч	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
25	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
26	Упражнения в равновесии на бревне.	1	
27	Упражнения на осанку с предметами.	1	
28	Упражнения для укрепления мышц стопы	1	
29	Упражнения на тренажерах	1	
30	Упражнения с гантелями.	1	
31	Упражнения с набивными мячами.	1	
32	Упражнения для укрепления поясничной области.	1	

33	Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника.	1	
34	Упражнения для коррекции плоскостопия. Тестирование.	1	

**Календарно-тематическое планирование
«Лечебная физическая культура» 8 класс**

№ п/п	Содержание учебного материала	Часы	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лечебной физической культуры. Тестирование.	1	
2.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	
3.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	1	
4.	Упражнения на осанку в положении стоя.	1	
5.	Упражнения для развития мышц живота и брюшного пресса в положении лежа.	1	
6.	Упражнения для развития мышц спины.	1	
7.	Корректирующие упражнения на осанку на гимнастической скамейке.	1	
8.	упражнения с различной координационной сложностью с мячами.	1	
9	Упражнения в равновесии.	1	
2ч			
10	Подвижные игры на формирование правильной осанки.	1	
11	Корректирующие упражнения со скакалкой из различных исходных положений.	1	
12	Упражнения с малыми мячами.	1	
13	Упражнения для укрепления мышц ног.	1	
14	Коррекция плоскостопия.	1	
15	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
16	Упражнения для боковых мышц туловища.	1	
17	Упражнения с обручем для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	1	
18	Упражнения для коррекции дыхания из различных исходных положений.	1	
19	Упражнения на тренажерах.	1	
20	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	
21	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	

22	Упражнения для укрепления позвоночника.	1	
23	Упражнения для исправления плоскостопия.	1	
24	Упражнения для укрепления позвоночника и формирование правильной осанки.	1	
25	Корректирующие упражнения с обручем.	1	
26	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног.	1	
27 4ч	Упражнения для профилактики плоскостопия с предметами.	1	
28	Корректирующие упражнения с использованием гимнастической скамейки.	1	
29	Упражнения с гантелями.	1	
30	Упражнения для шейного отдела позвоночника.	1	
31	Упражнения на поддержание равновесия.	1	
32	Упражнения с движением на коленях.	1	
33	Упражнения для вытяжения позвоночника	1	
34	Коррекция плоскостопия. Тестирование.	1	

**Календарно-тематическое планирование
«Лечебная физическая культура» 9 класс**

№ п/п	Содержание учебного материала	Часы	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лечебной физической культуры. Тестирование.	1	
2.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	
3.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	1	
4.	Корректирующие упражнения на осанку на гимнастической скамейке.	1	
5.	Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника.	1	
6.	Упражнения на развитие силы мышц спины.	1	
7.	Упражнения на осанку в положении стоя.	1	
8.	Упражнения с различной координационной сложностью с мячами.	1	
9 2ч	Упражнения в равновесии.	1	
10	Подвижные игры на формирование правильной осанки.	1	
11	Корректирующие упражнения со скакалкой из различных исходных положений.	1	

12	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	
13	Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
14	Коррекция плоскостопия.	1	
15	Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер и ног.	1	
16	Упражнения для боковых мышц туловища	1	
17 3ч	Упражнения с обручем для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.		
18	Упражнения для коррекции дыхания из различных исходных положений.	1	
19	Упражнения на тренажерах.	1	
20	Упражнения для мышц спины в положении упора стоя на коленях.	1	
21	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
22	Упражнения для коррекции дыхания.	1	
23	Упражнения для шейного отдела позвоночника.	1	
24	Упражнения для развития подвижности суставов рук и плечевого пояса.	1	
25	Упражнения для развития мышц живота в положении лежа на спине.	1	
26	Упражнения для развития мышц спины в положении лежа на животе.	1	
27 4ч	Упражнения для развития нижних конечностей.	1	
28	Упражнения для укрепления мышц поясничной области.	1	
29	Упражнения на развитие позвоночника.	1	
30	Упражнения для укрепления мускулатуры живота.	1	
31	Упражнения для укрепления ягодичных мышц.	1	
32	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	1	
33	Упражнения с набивными мячами.	1	
34	Упражнение для коррекции дыхания. Тестирование.	1	

Минимальный уровень знаний и умений учащихся:

5 класс

Учащиеся должны **знать**:

- параметры правильной осанки
- значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
- правила техники безопасности, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);

- выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- уметь выполнять основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с правильным дыханием
- уметь самостоятельно организовывать подвижные игры.

6 класс

Учащиеся должны **знать**:

- значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;
- знать названия групп мышц, поддерживающих позвоночник;
- знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Учащиеся должны **уметь**:

- проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки
- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника «Вытяжения», «Группировка», «Натянутый лук»;
- выполнять упражнения для развития силы
- выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры).
- уметь стоять и ходить с сохранением правильной осанки

7 класс

Учащиеся должны **знать**:

- знать упражнения и уметь выполнять упражнения на тренажерах;
- значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;

Учащиеся должны **уметь**:

- контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены);
- выполнять упражнения с гимнастической палкой;
- осуществлять самоконтроль за своим здоровьем и элементы самомассажа;
- уметь стоять и ходить с сохранением правильной осанки;
- выполнять упражнения на тренажерах.

8 класс

Учащиеся должны **знать**:

- значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;

Учащиеся должны **уметь**:

- корректировать осанку самостоятельно;
- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- выполнять упражнения в расслаблении;
- выполнять специальные дыхательные упражнения.

9 класс

Учащиеся должны **знать**:

- значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;
- простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Учащиеся должны **уметь**:

- корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;

- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- выполнять упражнения в расслаблении;
- выполнять специальные дыхательные упражнения.

Достаточный уровень знаний и умений учащихся:

Учащиеся должны **знать:**

- организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

Требования к уровню подготовки учащихся(занимающихся)

Занимающиеся должны знать и уметь:

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- уметь самостоятельно выполнять корректирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.
- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.
- Знать механизм лечебного действия ЛФК
- Уметь правильно выполнять упражнения на тренажерах
- Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
- Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастическими палками при нарушении плоскостопия и осанки
- Уметь выполнять специальные дыхательные упражнения
- Уметь выполнять упражнения для расслабления мышц
- Знать упражнения и уметь выполнять упражнения на тренажерах

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая шведская
- стенка шведская с турниками
- стенка гимнастическая для лазания
- тренажер мини-степпер
- велотренажер
- беговая дорожка механическая
- бревно напольное гимнастическое
- бревно гимнастическое высокое

- гимнастические коврики
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические мячи и воздушные шары
- наличие гимнастической стенки, перекладины;
- гимнастические палки
- груз – мешочки или гантели
- скамейка; обручи
- мешочки с песком

Учебные пособия:

Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.

1. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
2. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
4. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
5. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
6. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
7. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
8. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет)
 1. Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993
10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физической культуры).
11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
12. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008