

*Приложение 1.1.*  
*к Адаптированной основной общеобразовательной*  
*программе для детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью*  
*(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2),*  
*утвержденной приказом*  
*ГКОУ СО «Школа №1 города Лесного»*  
*от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_*

*Директор ГБОУ СО «Школа №1 города Лесного»*  
*\_\_\_\_\_ Д.В. Цветков*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КОРРЕКЦИОННОГО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА**  
**«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**АООП О у/о (интеллектуальными нарушениями)**  
**для детей с ТМНР**

*Рассмотрена на Педагогическом совете*  
*ГКОУ СО «Школа №1 города Лесного»*  
*от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физическая культура» для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» под редакцией Л.Б. Баряевой. Санкт-Петербург 2011 год.

Лечебная физическая культура – научно-практическая медицинская дисциплина, освещающая теоретические основы и методы практического использования средств физической культуры при лечении различных заболеваний.

Для детей с ТМНР ЛФК должна базироваться на патологической анатомии и физиологии в единстве с физической культурой и являться лечебно-педагогическим процессом, решающим присущие ему задачи. ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни.

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика т.к. только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Как показала многолетняя практика, для детей с ТМНР наиболее эффективны и применимы корригирующие упражнения, направленные на исправления различных деформаций грудной клетки, позвоночника и стоп. Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

На занятиях ЛФК широко используются коррекционно-развивающие игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений.

В начальной школе процессы формирования организма носят особенно интенсивный характер и требуют более внимательной коррекции появляющихся дефектов.

В целом программа по ЛФК условно делится на два периода: подготовительный – 1 четверть и основной 2-3-4- четверти с соблюдением одного из основных дидактических принципов - постепенности, где осуществляется переход от менее к более сложным и трудным упражнениям и играм.

Однако, крайне незначительное число занятий ЛФК - всего 34 урока в год не может дать необходимого лечебного эффекта.

#### **Цель программы:**

- всестороннее физическое развитие личности; обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами лечебной физической культуры, повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами ЛФК.

#### **Задачи:**

- повышение физиологической активности систем организма;
- совершенствование прикладных и жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о лечебной физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

#### **Средства, используемые для реализации программы:**

- основное средство физического воспитания – физические упражнения.

#### **На уроках применяются следующие методы обучения:**

- практический метод (разучивание по частям);
- игровой;
- метод наглядного восприятия.

#### **Формы обучения:**

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

Кроме того, важным средством для воспитания навыков правильной осанки является слово. Слово способствует сознательному отношению к выполнению тех задач, которые должны быть решены на занятиях ЛФК. Профессор А.Н. Крестовников писал: «Словесные указания педагога являются раздражителем более сильным, чем условные и безусловные раздражители, представленные потоком проприорецепторных импульсов от работающих мышц к нервным центрам». Поэтому работа на занятиях не только лечебный, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребенка понятия о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечно-суставное чувство.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Ученики возможно будут знать:

- простейшие правила личной гигиены, режим дня;
- правила поведения во время занятий;
- правила сохранения осанки;
- название спортивного инвентаря, видов спорта.

Ученики возможно будут уметь:

- Выполнять упражнения для различных групп мышц, на координацию движений;
- Владеть основами саморегуляции (напряжение и расслабление);
- Выполнять дыхательную гимнастику для профилактики заболеваний;
- Выполнять упражнения на коррекцию плоскостопия и осанки;
- Игры с элементами коррекции.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Школа №1 города Лесного, реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Д.В. Цветков  
\_\_\_\_\_ 09.2020 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Козлова  
\_\_\_\_\_ 09.2020 г.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КОРРЕКЦИОННОГО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА  
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
АООП О у/о (интеллектуальными нарушениями)  
для детей с ТМНР (с НОДА и осанки)**

Разработано Старостиной Татьяной Анатольевной  
учителем ЛФК

г. Лесной

2020-2021 учебный год

## Календарно-тематическое планирование

### по лечебной физической культуре для детей с нарушением осанки

Рабочая программа по ЛФК рассчитана на 34 часа в год. При увеличении кол-ва часов у отдельно взятого ученика, необходимо увеличить прохождение урока.

- Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний) – 2 часа.
- Статические дыхательные упражнения – 1 час
- Динамические дыхательные упражнения – 2 часа
- Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц брюшного пресса, мышц спины, позвоночника, верхнего плечевого пояса – 12 часов
- Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию грудной клетки и позвоночника – 5 часов
- Упражнения на расслабление, вытяжение -2 часа
- Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем - 8 часов.
- подвижные игры -2 часа.

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов	Сроки по плану	Сроки по факту.
Урок 1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 2-3.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 4-5.	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	2 часа.		
Урок 6.	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса стоя. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	1 час.		
Урок 7-8.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по	2 часа.		

	перешагивание через предметы, коррекционные упражнения.		
Урок 9.	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	1 час.	
Урок 10-11.	Прокатывание среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения.	2 часа.	
Урок 12.	Броски среднего мяча в парах и учителю лежа на животе. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.	
Урок 13-14.	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	– 2 часа.	
Урок 15.	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1 час.	
Урок 16-17.	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	2 часа.	
Урок 18.	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Раки», переползание через обруч.	1 час.	
Урок 19-20.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Беседа о роли правильного дыхания.	2 часа.	
Урок 21.	Лазание и висы на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Подвижная игра с удержанием осанки «Гуси-лебеди»	1 час.	
Урок 22-23.	Ходьба с различным положением рук, перестроение в колонну. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Игра с лазанием «Перелет птиц». Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	2 часа.	



Урок 24.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава.	1 час.		
Урок 25.	Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения.	1 час.		
Урок 26.	Пролезание на четвереньках между воротиками, обручами. Упражнения на дыхание.	1 час.		
Урок 27.	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 28.	Специальные упражнения со средним мячом лежа на животе, спине, упражнение на формирование правильной осанки.	1 час.		
Урок 29.	Специальные упражнения на мячах - фитболах. Дыхательные упражнения. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.	1 час.		
Урок 30.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения на развитие мелкой моторики.	1 час.		
Урок 31.	Специальные упражнения с гимнастической палкой стоя. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 32.	Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения, подвижная игра «Увернись от мяча».	1 час.		
Урок 33-34	Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Коррекционные упражнения	2 часа		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Школа №1 города Лесного, реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Д.В. Цветков  
\_\_\_\_\_ 09.2020 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Козлова  
\_\_\_\_\_ 09.2020 г.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КОРРЕКЦИОННОГО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА  
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
АООП О у/о (интеллектуальными нарушениями)  
для детей с ТМНР (с плоскостопием, косолапостью)**

Разработано Старостиной Татьяной Анатольевной  
учителем ЛФК

г. Лесной

2020-2021 учебный год

## Календарно-тематическое планирование

### по лечебной физической культуре для детей с плоскостопием, косолапостью.

Рабочая программа по ЛФК рассчитана на 34 часа в год:

- Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний) – 2 часа.
- Статические дыхательные упражнения – 1 час
- Динамические дыхательные упражнения – 2 часа
- Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц стоп – 12 часов
- Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию мышц и костей стоп – 5 часов
- Упражнения на расслабление, вытяжение -2 часа
- Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем - 8 часов.
- подвижные игры -2 часа.

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов	Сроки по плану	Сроки по факту.
Урок 1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 2-3.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 4-5.	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	2 часа.		

Урок 6.	Упражнения для укрепления мышц стоп сидя на полу и на скамейке. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	1 час.		
Урок 7-8.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагиванию через предметы, коррекционные упражнения.	2 часа.		
Урок 9.	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы мышц стоп лежа. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 10-11.	Прокатывание стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на полу. Коррекционные упражнения.	2 часа.		
Урок 12.	Броски стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на полу. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 13-14.	Броски и прокатывание стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на скамейке.	2 часа.		
Урок 15.	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1 час.		
Урок 16-17.	Специальные упражнения для укрепления силы мышц ног стоя. Дыхательные упражнения.	2 часа.		

Урок 18.	Специальные упражнения со средним мячом для укрепления силы мышц ног стоя. Беседа о роли правильного дыхания. Игра « Попади в ворота».	1 час.		
Урок 19-20.	Прокатывание стопой малого и массажного мяча в парах и учителю сидя на полу. Коррекционные упражнения. Игра «Ежики».	и 2 часа.		
Урок 21.	Броски стопами малого мяча в парах и учителю сидя на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	и 1 час.		
Урок 22-23.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 24.	Броски стопами среднего мяча в парах и учителю сидя на скамейке. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1 час.		
Урок 25.	Ходьба на пятках, носках, наружной стороне стопы, с параллельной установкой стоп.	1 час.		
Урок 26.	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 27.	Ходьба по ребристой доске,	1 час.		

	скошенной поверхности (пятки к вершине), наклонной поверхности на носках.		
Урок 28.	Специальные упражнения с малым массажным мячом стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.	
Урок 29.	Специальные упражнения с малым массажным мячом сидя на полу, на скамейке. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.	
Урок 30.	Специальные упражнения для укрепления мышц стоп с использованием гимнастической палки, стоя и в движении.	1 час.	
Урок 31.	Специальные упражнения с захватыванием и перекладыванием пальцами стоп мелких предметов сидя на полу, на скамейке. Специальные упражнения на развитие мелкой моторики.	1 час.	
Урок 32.	Специальные упражнения для укрепления мышц стоп с использованием гимнастической палки, сидя на полу, на скамейке.	1 час.	
Урок 33-34	Ходьба по доске, гимнастической скамейке с перешагиванием предметов, захватив пальцами стоп края.	2 часа.	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Школа №1 города Лесного, реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Д.В. Цветков  
\_\_\_\_\_ 09.2020 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Козлова  
\_\_\_\_\_ 09.2020 г.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КОРРЕКЦИОННОГО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА  
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
АООП О у/о (интеллектуальными нарушениями)  
для детей с ТМНР (с бронхиальной астмой)**

Разработано Старостиной Татьяной Анатольевной  
учителем ЛФК

г. Лесной

2020-2021 учебный год

**Календарно-тематическое планирование  
по лечебной физической культуре для детей с бронхиальной астмой.**

Рабочая программа по ЛФК рассчитана на 34 часа в год:

- Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний) – 2 часа.
- Статические дыхательные упражнения – 4 часа
- Динамические дыхательные упражнения – 8 часов
- Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц брюшного пресса, мышц спины, позвоночника, верхнего плечевого пояса – 4 часа
- Специальные упражнения с произношением звуков – 4 часа
- Упражнения на расслабление, вытяжение -2 часа
- Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем - 8 часов.
- подвижные игры -2 часа.

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов	Сроки по плану	Сроки по факту.
Урок 1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 2-3.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 4-5.	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	2 часа.		
Урок 6.	Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, брррх, брахх в течение 5-7 секунд. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 7-8.	Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, брррх, брахх в течение 10-15 секунд. Дыхательные упражнения.	2 часа.		



Урок 9.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагиванию через предметы, коррекционные упражнения.	1 час.		
Урок 10-11.	Специальные общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости мышц плечевого пояса, стоя. Дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 12.	Специальные общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости мышц плечевого пояса, сидя на скамейке. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 13-14.	Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, брррх, брррх в течение 15-20 секунд. Дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 15.	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 16-17.	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	2 часа.		
Урок 18.	Специальные упражнения со средним мячом сидя на полу. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 19-20.	Специальные упражнения со средним мячом сидя на скамейке. Беседа о роли правильного дыхания. Игра «Солнышко и дождик».	2 часа.		
Урок 21.	Специальные упражнения со средним мячом лежа на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1 час.		
Урок 22-23.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 24.	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1 час.		

Урок 25.	Висы на гимнастической стенке с удержанием 3-5 секунд. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 26.	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1 час.		
Урок 27.	Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, бррох, браахх в течение 20-25 секунд. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 28.	Специальные упражнения с обручем, стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 29.	Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Коррекционные упражнения.	1 час.		
Урок 30.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Беседа о роли правильного дыхания. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 31.	Специальные упражнения на тренажерах. Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1 час.		
Урок 32.	Специальные упражнения с произношением звуков пф, ррр, бррох, браахх в течение 30-35 секунд. Дыхательные упражнения	1 час.		
Урок 33-34	Упражнения с выполнением глубокого выдоха и вдоха в ходьбе	2 часа.		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Школа №1 города Лесного, реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Д.В. Цветков  
\_\_\_\_\_ 09.2020 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Козлова  
\_\_\_\_\_ 09.2020 г.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КОРРЕКЦИОННОГО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА  
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
АООП О у/о (интеллектуальными нарушениями)  
для детей с ТМНР (с ожирением)**

Разработано Старостиной Татьяной Анатольевной  
учителем ЛФК

г. Лесной

2020-2021 учебный год

## Календарно-тематическое планирование по лечебной физической культуре для детей с ожирением.

Рабочая программа по ЛФК рассчитана на 34 часа в год:

- Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний) – 2 часа.
- Статические дыхательные упражнения – 1 час
- Динамические дыхательные упражнения – 2 часа
- Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц брюшного пресса, мышц спины, позвоночника, верхнего плечевого пояса – 8 часов
- Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию грудной клетки и позвоночника – 2 часа
- Упражнения на расслабление, вытяжение -1 час
- Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем - 16 часов.
- подвижные игры -2 часа.

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов	Сроки по плану	Сроки по факту.
Урок 1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК.	1 час.		
Урок 2-3.	Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 4-5.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на формирование правильной осанки, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 6.	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание, коррекционные упражнения, беседа о пользе физических упражнений.	1 час.		
Урок 7-8.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 9.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа. Дыхательные упражнения.	1 час.		

Урок 10-11.	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения.	2 часа.		
Урок 12.	Специальные общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости мышц плечевого пояса, стоя. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 13-14.	Специальные общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости мышц плечевого пояса, сидя на скамейке. Дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 15.	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения. Игра «Эстафеты».	1 час.		
Урок 16-17.	Специальные упражнения со средним мячом стоя. Дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 18.	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1 час.		
Урок 19-20.	Специальные упражнения со средним мячом сидя на полу. Дыхательные упражнения.	2 часа.		
Урок 21.	Специальные упражнения со средним мячом сидя на скамейке. Беседа о роли правильного дыхания. Игра «Солнышко и дождик».	1 час.		
Урок 22-23.	Специальные упражнения со средним мячом лежа на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	2 часа.		
Урок 24.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 25.	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками. Дыхательные упражнения.	1 час.		

Урок 26.	Висы на гимнастической стенке с удержанием 3-5 секунд. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 27.	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1 час.		
Урок 28.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз. Дыхательные упражнения.	1 час.		
Урок 29.	Специальные упражнения с обручем, стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	1 час		
Урок 30.	Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Коррекционные упражнения.	1 час.		
Урок 31.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа.	1 час.		
Урок 32.	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	1 час.		
Урок 33-34	Ходьба и бег по залу с различными заданиями. Дыхательные упражнения.	2 часа.		

### Используемая литература:

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа, учебно-методическое пособие для преподавателей под общей редакцией С.П. Евсеева, Санкт-Петербург 2003 г.
2. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией профессора В. А. Епифанова. Москва «Медицина» 1987 г.
3. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей, Санкт-Петербург 2004 г.
4. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург 2011 год.
5. Яшин Э. Эффект качелей, ФМС № 7, 1989 г.
6. П.И. Готовцев. Лечебная физкультура и массаж. Москва «Медицина» 1987 г.