

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Введено в действие
приказом № 244 от 01.09.2020 г.

Рабочая программа коррекционного курса

Коррекционно-развивающая область: ЛФК
Класс: 3 «а», 4 «а»
Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

составители: Кочина С.А.,
учитель физической культуры,
1 кв. к.,
Ямщикова Е.В.
учитель физической культуры

с. Ключики, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по ЛФК составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическая культура» – СПб: Просвещение, 2009.

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для обучающихся 1 - 4 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- адаптированная основная программа МКОУ «Ключиковская СОШ», приказ № 244 от 01.09.2020 г. года;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы. Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2013 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы. Под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание. - М.: Просвещение, 2011 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, под редакцией В.В. Воронковой; 8-е издание М.: Просвещение, 2013 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание М.: Просвещение, 2011 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 г. №1015;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год;
- Устав Муниципального казенного образовательного учреждения «Ключиковская средняя общеобразовательная школа», утверждённый Приказом Заведующего аппаратом управления Муниципального отдела управления образованием МО Красноуфимский округ № 483 от 19 сентября 2017 г.

Адаптированная программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся с умственной отсталостью наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно — сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Цель: овладение обучающихся 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.

Задачи:

1. Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

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.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.

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. Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов

3. Место учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Курс «Лечебная физическая культура» изучается 1 по 4 класс из расчёта 1 ч в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура»

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по лечебной физической культуре, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по лечебной физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками по принципу взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий лечебной физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по лечебной физической культуре, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание программы учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.

Содержание коррекционного курса

№ п/п	Раздел	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки	8	8	8	8
2	Строевые упражнения	3	3	3	3
3	Корректирующие упражнения	6	7	7	7

4	Прыжки и прыжковые упражнения	2	2	2	2
5	Упражнения с флажками	2	2	2	2
6	Упражнения с гимнастическими палками	2	2	2	2
7	Упражнения с мячами	2	2	2	2
8	Упражнения на координацию движений и равновесие.	2	2	2	2
9	Упражнения со скакалками.	2	2	2	2
10	Подвижные игры	4	4	4	4
Итого		33	34	34	34

1 класс (33 часа)

Основы знаний.

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

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

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе. Простейшие сочетания изученных движений.

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на пояс.

Ходьба за направляющим по ориентирам, с соблюдением ритма.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба - на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем. Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

б) занятие по коррекции плоскостопия «Массаж стоп»

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом.

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

Основная часть занятия.

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

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки).

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

4. Упражнения на равновесие.

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.

2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения, стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.
3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

2 класс (34 часа)

Основы знаний.

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

Построения и перестроения.

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

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, Ладони вывернуты наружу.

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

3. Упражнения для; профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней: и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам.

б) упражнения на тренажёрах (эспандерах):

в) упражнения на шведской стенке, Лазанье вверх и вниз приставными шагами.

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя. По примеру назначенного учителем ведущего.

Основная часть занятия.

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

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение упражнения «Месяц»

2. Дыхательные упражнения; простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг, на месте, с поворотом головы, показывать, как принохивается лисичка, идущая по следу) по примеру учителя.

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя. 6-7 упражнений из разделов 1,2,3,4,5, выполняемые по примеру и с помощью учителя без помощи учителя.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя и без помощи .

5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя и без помощи учителя

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения: на развитие координации «Качели», С помощью учителя в 1 четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

2. Вис на шведской стенке из положения, стоя лицом к снаряду на половине высоты

3 класс (34 часа).

Основы знаний.

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

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу внимательного ученика»

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

Движения под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим;

б) упражнения на тренажерах (эспандерах):

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом

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

Основная часть занятия.

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

1. Корректирующие упражнения.

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

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки

4. Упражнения для профилактики плоскостопия

5. Упражнения на равновесие

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажере (эспандере)

2. Вис на шведской стенке из положения, стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом.

4 класс (34 часа).

Основы знаний.

Травмы во время занятий и их предупреждение.

Вводная часть занятия.

1. Выполнение строевых команд и упражнений.

2. Ходьба в разновидностях 2мин

3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5мин

4. Общеразвивающие и корректирующие упражнения 8-10 упр.

5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

Основная часть занятия.

1. Висы на шведской стенке (2 способа).

2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнения ОФП- 5 мин.
6. Упражнения на тренажёрах (эспандерах)
7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

Заключительная, часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Бегущий по волнам» - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)
3. Упражнения на тренажёре
4. Подвижные игры и эстафеты 10мин.

Планируемые результаты освоения курса «Лечебная физкультура» в 1-4 классах.

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

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

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

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

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

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

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

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

Уметь: выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса.

Знать: требования к занятиям на тренажёрах.

Уметь: пользоваться тренажёрами в полном объёме, выполнять упражнения

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс

№ п/п	Раздел, название темы	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки	Выполнять упражнения в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно приседать, повернувшись, лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак»,	8

		<p>«Паучок»; упражнения с малыми мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу чередовать высокий и низкий отскоки мяча;</p> <p>упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. Палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди, стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять прямые ноги, коснуться палкой ног;</p> <p>упражнения на гимнастической скамейке: передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге.</p> <p>Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.</p>	
2	Строевые упражнения	<p>Выполнение строевых упражнений: ходьба и бег в колонне по одному, по два, бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя, бег между кеглями, уметь соблюдать и сохранять дистанцию. Перестроение в колонну, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три; перестроение в две шеренги, расчет на первый и второй. Маршировка на месте и в движении по команде учителя (по свистку), игра «Светофор» выполнение команд по знакам светофора;</p> <p>Повороты на месте и в движении: «Налево», «Направо», «Кругом».</p>	3
3	Корректирующие упражнения	<p>Выполнение упражнений для мышц спины и рук: упор лежа, сгибание и разгибание, упор стоя, опираясь руками о спинку стула;</p> <p>упражнения для укрепления грудного отдела: поднять плечи как можно выше и отвести их назад, круговые движения, развести руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед, назад. Выполнение упражнения на гимнастической стенке: сгибание и разгибание в медленном темпе, приседания, поочередное отведение рук в сторону, вис стоя на одной из нижних реек, держась руками за рейку на уровне груди, лазанье вверх – вниз.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки лежа на гимнастическом коврике: лежа на животе, руки под подбородок. Руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать туловище 10 секунд; лежа на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги</p>	6

		от пола, упражнение «кроль»; стоя на коленях , сесть на пятки , лечь на пол , руки вытянуты вперед и обратно; лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы», согнуть обе ноги , разогнуть вперед, медленно опускать, руки за голову, поочередное поднятие прямых ног. Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы: лежа на спине оттягивать носки стоп на себя поочередно и одновременно, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, активное разведение пяток; упражнение «гусеница», «сборщик», «каток», передвижение вправо и влево по гимнастической палке.	
4	Прыжки и прыжковые упражнения	Выполнять прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте и в движении, прыжки с продвижением вперед до предмета, беговые и прыжковые упражнения с переноской предметов; наскок на гимнастическую скамейку, на стопку гимнастических матов. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении, игры с прыжками через скакалку, прыжки в парах через скакалку. Прыжки в длину с места на мягкое препятствие, прыжок на заданное место,	2
5	Упражнения с флажками	Выполнять маршировку на месте с флажками, маршировка в движении, упражнения с флажками: ноги на ширине плеч, флажки внизу, флажки в стороны, вверх, повороты вправо и влево, наклон вперед, флажок скрестить, присесть флажок вперед. Выполнение упражнения с флажками под музыкальное сопровождение.	2
6	Упражнения с гимнастическими палками	Выполнять упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка внизу, хват шире плеч, палку вверх, подтянуться, палка на груди, присесть , палку вынести вперед, палка вверх, наклоны вправо, влево, наклон вперед , коснуться палкой носка правой ноги, левой ноги. Упражнения с гимнастическими палками на гимнастическом коврике лежа: палка на вытянутых руках вперед, вытяжение, упражнение «Качалка», «Лодочка».	2
7	Упражнения с мячами	Выполнять упражнения с маленькими мячами : мяч в правой руке, мах правой, мяч передать под ногой; мяч на груди, круговое вращение мячом перед грудью от себя, чередовать высокий и низкий отскоки мяча, ведение мяча на месте, выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока; стоя на коленях: одной рукой касаться пола, другой вести мяч, сидя на	2

		полу, выполнять ведение правой, потом левой рукой; подбрасывание с перекатами, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в парах, в кругу вправо и влево, в шеренгах.	
8	Упражнения на координацию движений и равновесие.	Выполнять упражнения в равновесии на полу: руки в стороны - движения прямой ногой в сторону, вперед, назад. То же, но руки за голову, к плечам. Из упора присев, встать, подняться на носки, руки в стороны, приседание на одной ноге, ходьба по начерченной линии. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке-руки с стороны, вверх, вперед, за голову. Выполнение упражнения с удержанием предмета на голове: ходьба по гимнастической скамейке с предметом – кубик, мешочки с песком.	2
9	Упражнения со скакалками.	Выполнять упражнения со скакалками: скакалка в руках перед грудью, вращение скакалкой над головой, перед собой, скакалка вверх, подняться на носки. Прыжки скакалку на месте и в движении, прыжки в парах.	2
10	Подвижные игры	Игры малой подвижности: «Угадай, чей голосок?», «Маленький воробышек», «Дополни фразу». Игры народов Коми: «Стой, олень!», «Мышь и угол», «Салки», «Невод». Подвижные игры с речевым сопровождением: «У медведя во бору», «Два мороза», «Мышеловка», «Совушка-сова». Подвижные игры с предметами: «Вызов номеров», «Быстрые и ловкие».	4
Итого			33

2класс

№ п/п	Раздел, название темы	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки	Выполнять упражнения в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно приседать, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак», «Паучок»; упражнения с маленькими мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу, чередовать	8

		<p>высокий и низкий отскоки мяча;</p> <p>упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу, палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди, стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять прямые ноги, коснуться палкой ног;</p> <p>упражнения на гимнастической скамейке: передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге.</p> <p>Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.</p>	
2	Строевые упражнения	<p>Выполнение строевых упражнений: ходьба и бег в колонне по одному, по два, бег враспынную и с остановкой по сигналу учителя, бег между кеглями, уметь соблюдать и сохранять дистанцию. Перестроение в колонну, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три; перестроение в две шеренги, расчет на первый и второй. Маршировка на месте и в движении по команде учителя (по свистку), игра «Светофор» выполнение команд по знакам светофора;</p> <p>Повороты на месте и в движении: «Налево», «Направо», «Кругом».</p>	3
3	Корректирующие упражнения	<p>Выполнение упражнений для мышц спины и рук: упор лежа, сгибание и разгибание, упор стоя, опираясь руками о спинку стула; упражнения для укрепления грудного отдела: поднять плечи как можно выше и отвести их назад, круговые движения, развести руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед, назад. Выполнение упражнения на гимнастической стенке: сгибание и разгибание в медленном темпе, приседания, поочередное отведение рук в сторону, вис стоя на одной из нижних реек, держась руками за рейку на уровне груди, лазанье вверх – вниз.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки лежа на гимнастическом коврике: лежа на животе, руки под подбородок. Руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать туловище 10 секунд; лежа на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги от пола, упражнение «кроль»; стоя на коленях, сесть на пятки, лечь на пол, руки вытянуты вперед и обратно; лежа на спине упражнение</p>	7

		«велосипед», «ножницы», согнуть обе ноги , разогнуть вперед, медленно опускать, руки за голову , поочередное поднимание прямых ног. Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы: лежа на спине оттягивать носки стоп на себя поочередно и одновременно, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе , активное разведение пяток; упражнение «гусеница», «сборщик», «каток», передвижение вправо и влево по гимнастической палке.	
4	Прыжки и прыжковые упражнения	Выполнять прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте и в движении, прыжки с продвижением вперед до предмета, беговые и прыжковые упражнения с переноской предметов; наскок на гимнастическую скамейку, на стопку гимнастических матов. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении, игры с прыжками через скакалку, прыжки в парах через скакалку. Прыжки в длину с места на мягкое препятствие, прыжок на заданное место,	2
5	Упражнения с флажками	Выполнять маршировку на месте с флажками, маршировка в движении, упражнения с флажками: ноги на ширине плеч, флажки внизу, флажки в стороны, вверх, повороты вправо и влево, наклон вперед, флажок скрестить, присесть флажок вперед. Выполнение упражнения с флажками под музыкальное сопровождение.	2
6	Упражнения с гимнастическими палками	Выполнять упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка внизу, хват шире плеч, палку вверх, подтянуться, палка на груди, присесть, палку вынести вперед, палка вверх, наклоны вправо, влево, наклон вперед. Коснуться палкой носка правой ноги, левой ноги. Упражнения с гимнастическими палками на гимнастическом коврике лежа: палка на вытянутых руках вперед, вытяжение, упражнение «Качалка», «Лодочка».	2
7	Упражнения с мячами	Выполнять упражнения с маленькими мячами: мяч в правой руке, мах правой, мяч передать под ногой; мяч на груди, круговое вращение мячом перед грудью от себя, чередовать высокий и низкий отскоки мяча, ведение мяча на месте, выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока; стоя на коленях: одной рукой касаться пола, другой вести мяч, сидя на полу, выполнять ведение правой, потом левой рукой; подбрасывание с перекатами, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание	2

		мяча в парах, в кругу вправо и влево, в шеренгах.	
8	Упражнения на координацию движений и равновесие.	Выполнять упражнения в равновесии на полу: руки в стороны - движения прямой ногой в сторону, вперед, назад. То же, но руки за голову, к плечам. Из упора присев, встать, подняться на носки, руки в стороны, приседание на одной ноге, ходьба по начерченной линии. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке-руки с стороны, вверх, вперед, за голову. Выполнение упражнения с удержанием предмета на голове: ходьба по гимнастической скамейке с предметом – кубик, мешочки с песком.	2
9	Упражнения со скакалками.	Выполнять упражнения со скакалками: скакалка в руках перед грудью, вращение скакалкой над головой, перед собой, скакалка вверх, подняться на носки. Прыжки скакалку на месте и в движении, прыжки в парах.	2
10	Подвижные игры	Игры малой подвижности: «Угадай, чей голосок?», «Повтори за мной», «Маленький воробышек». Игры народов Коми: «Стой, олень!», «Мышь и угол», «Кто засмеется», «Невод». Подвижные игры с речевым сопровождением: «У медведя во бору», «Два мороза», «Мышеловка». Подвижные игры с предметами: «Вызов номеров», «Быстрые и ловкие».	4
Итого			34

3 класс

№ п/п	Раздел, название темы	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки	Выполнять упражнения в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно приседать, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак», «Паучок»; упражнения с маленькими мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу, чередовать высокий и низкий отскоки мяча; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 3 -4 м ловля его после дополнительных движений(хлопок в ладоши перед грудью,	8

		<p>коленками и за спиной); упражнения с большими мячами (волейбольные, баскетбольные): перебрасывание мяча в колоннах назад, справа, слева. Ведение мяча с обводкой гимнастической скамейки, передача двумя руками из – за головы и ловля.</p> <p>упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу, палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди, стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять прямые ноги , коснуться палкой ног; упражнения на гимнастической скамейке : передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге.</p> <p>Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.</p>	
2	Строевые упражнения	<p>Выполнение строевых упражнений: ходьба и бег в колонне по одному, по два, бег враспынную и с остановкой по сигналу учителя, бег между кеглями, уметь соблюдать и сохранять дистанцию. Перестроение в колонну, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три; перестроение в две шеренги, расчет на первый и второй. Начинать движение и останавливаться по командам, размыкаться на вытянутые вперед руки в колонне, размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренге. Маршировка на месте и в движении по команде учителя (по свистку), игра «Светофор» выполнение команд по знакам светофора; Повороты на месте и в движении: «Налево», «Направо», «Кругом», повороты на месте переступанием и прыжком,</p>	3
3	Корректирующие упражнения	<p>Выполнение упражнений для мышц спины и рук: упор лежа, сгибание и разгибание, упор стоя, опираясь руками о спинку стула; упражнения для укрепления грудного отдела: поднять плечи как можно выше и отвести их назад, круговые движения, развести руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед, назад. Выполнение упражнения на гимнастической стенке: сгибание и разгибание в медленном темпе, приседания, поочередное отведение рук в сторону, вис стоя на одной из нижних реек, держась руками за рейку на уровне груди, лазанье вверх – вниз.</p>	7

		<p>Упражнения на формирование правильной осанки лежа на гимнастическом коврике: лежа на животе, руки под подбородок. Руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать туловище 10 секунд; лежа на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги от пола, упражнение «кроль»; стоя на коленях, сесть на пятки, лечь на пол, руки вытянуты вперед и обратно; лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы», согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опускать, руки за голову, поочередное поднятие прямых ног.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы: лежа на спине оттягивать носки стоп на себя поочередно и одновременно, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, активное разведение пяток; упражнение «гусеница», «сборщик», «катоков», передвижение вправо и влево по гимнастической палке.</p>	
4	Прыжки и прыжковые упражнения	<p>Выполнять прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте и в движении, прыжки с продвижением вперед до предмета, беговые и прыжковые упражнения с переноской предметов; наскок на гимнастическую скамейку, на стопку гимнастических матов, прыжки на мягкое препятствие высотой до 50 см. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении, игры с прыжками через скакалку, прыжки в парах через скакалку. Прыжки в длину с места на точность приземления, прыжок на заданное место, прыжки на дальность.</p>	2
5	Упражнения с флажками	<p>Выполнять маршировку на месте с флажками, маршировка в движении, упражнения с флажками: ноги на ширине плеч, флажки внизу, флажки в стороны, вверх, повороты вправо и влево, наклон вперед, флажок скрестить, присесть флажок вперед. Выполнение упражнения с флажками под музыкальное сопровождение.</p>	2
6	Упражнения с гимнастическими палками	<p>Выполнять упражнения с гимнастическими палками:</p> <p>Основные положения с гимнастической палкой (горизонтально вперед, перед грудью, вниз); палка вертикально перед грудью. Перешагивание через палку вперед и назад. Основная стойка, палка вниз, хват шире плеч, палка вверх. Подтянуться, палка на груди, присесть, палку вынести вперед, палка вверх. Наклоны вправо, влево, наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги, левой</p>	2

		ноги. Упражнения с гимнастическими палками лежа на гимнастическом коврике: палка на вытянутых руках вперед, вытяжение, упражнение «Качалка», «Лодочка».	
7	Упражнения с мячами	Выполнять упражнения с маленькими мячами: мяч в правой руке, мах правой, мяч передать под ногой; мяч на груди, круговое вращение мячом перед грудью от себя, чередовать высокий и низкий отскоки мяча, ведение мяча на месте, выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока; стоя на коленях: одной рукой касаться пола, другой вести мяч, сидя на полу, выполнять ведение правой, потом левой рукой; подбрасывание с перекатами, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в парах, в кругу вправо и влево, в шеренгах. Удары мячом о стенку и ловля его руками; тоже одной рукой; ведение мяча на месте.	2
8	Упражнения на координацию движений и равновесие.	Выполнять упражнения в равновесии на полу: руки в стороны - движения прямой ногой в сторону, вперед, назад. То же, но руки за голову, к плечам. Из упора присев, встать, подняться на носки, руки в стороны, приседание на одной ноге, ходьба по начерченной линии. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке-руки с стороны, вверх, вперед, за голову. Выполнение упражнения с удержанием предмета на голове: ходьба по гимнастической скамейке с предметом – кубик, мешочки с песком.	2
9	Упражнения со скакалками.	Выполнять упражнения со скакалками: скакалка в руках перед грудью, вращение скакалкой над головой, перед собой, скакалка вверх, подняться на носки. Прыжки скакалку на месте и в движении, прыжки в парах.	2
10	Подвижные игры	Игры малой подвижности: «Угадай, чей голосок?», «Повтори за мной», «Салки – ноги от земли». Игры народов Коми: «Стой, олень!», «Мышь и угол», «Салки», «Невод». Подвижные игры с речевым сопровождением: «У медведя во бору», «Два мороза», «Мышеловка», «Совушка - сова», Подвижные игры с предметами: «Вызов номеров», «Быстрые и ловкие», «Попади в мяч».	4
Итого			34

4 класс

№ п/п	Раздел, название темы	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки	<p>Выполнять упражнения в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно приседать, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак», «Паучок»; упражнения с маленькими мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу, чередовать высокий и низкий отскоки мяча; подбрасывание мяча одной рукой после дополнительных движений: удары мячом о стенку и ловля его двумя руками, то же одной рукой. Ведение мяча на месте, перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 3-4 м и ловля его после дополнительных движений (хлопок в ладоши перед грудью, коленками и спиной), подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой рукой.</p> <p>упражнения с гимнастическими палками: основные положения с гимнастической палкой (горизонтально вперед, вверх, перед грудью, вниз), палка вертикально перед грудью, повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной, перешагивание через палку вперед и назад; основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу, палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди; стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять прямые ноги, коснуться палкой ног; упражнения на гимнастической скамейке: передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге.</p> <p>Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом вверх и под уклон, перелезание на гимнастическую стенку, лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.</p>	8
2	Строевые	Выполнение строевых упражнений: ходьба и	3

	упражнения	<p>бег в колонне по одному, по два, бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя, бег между кеглями, уметь соблюдать и сохранять дистанцию, бег в сочетании с прыжками через предметы, бег с преодолением препятствий; ходьба противходом, по диагонали. Построение в колонну, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три; перестроение в две шеренги, расчет на первый и второй, размыкание и смыкание приставными шагами, Маршировка на месте и в движении по команде учителя (по свистку), игра «Светофор» выполнение команд по знакам светофора; Повороты на месте и в движении: «Налево», «Направо», «Кругом», повороты на месте переступанием и прыжком.</p>	
3	Корректирующие упражнения	<p>Выполнение упражнений для мышц спины и рук: упор лежа, сгибание и разгибание, упор стоя, опираясь руками о спинку стула; упражнения для укрепления грудного отдела: поднять плечи как можно выше и отвести их назад, круговые движения, развести руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед, назад. Выполнение упражнения на гимнастической стенке: сгибание и разгибание в медленном темпе, приседания, поочередное отведение рук в сторону, вис стоя на одной из нижних реек, держась руками за рейку на уровне груди, лазанье вверх – вниз.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки, лежа на гимнастическом коврике: лежа на животе, руки под подбородок. Руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать туловище 10 секунд; лежа на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги от пола, упражнение «кроль»; стоя на коленях, сесть на пятки, лечь на пол, руки вытянуты вперед и обратно; лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы», согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опускать, руки за голову, поочередное поднятие прямых ног.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы: лежа на спине оттягивать носки стоп на себя поочередно и одновременно, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, активное разведение пяток; упражнение «гусеница», «сборщик», «каток», передвижение вправо и влево по гимнастической палке.</p>	7
4	Прыжки и прыжковые упражнения	<p>Выполнять прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте и в движении, прыжки с продвижением вперед до предмета, беговые и</p>	2

		прыжковые упражнения с переноской предметов; наскок на гимнастическую скамейку, на стопку гимнастических матов. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении, игры с прыжками через скакалку, прыжки в парах через скакалку. Прыжки в длину с места на мягкое препятствие, прыжок на заданное место, на точность приземления, на дальность.	
5	Упражнения с флажками	Выполнять маршировку на месте с флажками, маршировка в движении, упражнения с флажками: ноги на ширине плеч, флажки внизу, флажки в стороны, вверх, повороты вправо и влево, наклон вперед, флажок скрестить, присесть флажок вперед. Выполнение упражнения с флажками под музыкальное сопровождение.	2
6	Упражнения с гимнастическими палками	Выполнять упражнения с гимнастическими палками: основные положения с гимнастической палкой (горизонтально вперед, перед грудью, вниз), палка к плечу, на грудь, за голову, на голову; наклоны туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной; основная стойка, палка внизу, хват шире плеч, палку вверх, подтянуться, палка на груди, присесть, палку вынести вперед, палка вверх, наклоны вправо, влево, наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги, левой ноги; выполнение упражнений в парах. Упражнения с гимнастическими палками на гимнастическом коврике лежа: палка на вытянутых руках вперед, вытяжение, упражнение «Качалка», «Лодочка».	2
7	Упражнения с мячами	Выполнять упражнения с маленькими мячами: мяч в правой руке, мах правой, мяч передать под ногой; мяч на груди, круговое вращение мячом перед грудью от себя, чередовать высокий и низкий отскоки мяча, ведение мяча на месте, выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока; стоя на коленях: одной рукой касаться пола, другой вести мяч, сидя на полу, выполнять ведение правой, потом левой рукой; подбрасывание с перекатами, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в парах, в кругу вправо и влево, в шеренгах. Броски малого мяча правой рукой об пол сзади и ловля его с поворотом туловища влево, бросок мяча вверх и ловля его во время ходьбы; броски и передача волейбольного и баскетбольного мяча в парах, в колонне, над головой, под ногами.	2
8	Упражнения на	Выполнять упражнения в равновесии на полу:	2

	координацию движений и равновесие.	руки в стороны - движения прямой ногой в сторону, вперед, назад. То же, но руки за голову, к плечам. Из упора присев, встать, подняться на носки, руки в стороны, приседание на одной ноге, ходьба по начерченной линии, приседание в положении ноги скрестно. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке-руки с стороны, вверх, вперед, за голову; упражнения на повышенной опоре. Выполнение упражнения с удержанием предмета на голове: ходьба по гимнастической скамейке с предметом – кубик, мешочки с песком.	
9	Упражнения со скакалками.	Выполнять упражнения со скакалками: скакалка в руках перед грудью, вращение скакалкой над головой, перед собой, скакалка вверх, подняться на носки. Прыжки скакалку на месте и в движении, прыжки в парах, с одной ноги на другую, многократное подпрыгивание на двух ногах без сгибания ног в коленных суставах, отталкиваясь только стопой.	2
10	Подвижные игры	Игры малой подвижности: «Удочка», «Повтори за мной», «Выбей из круга». Игры народов Коми: «Стой, олень!», «Мышь и угол», «Салки», «Невод». Подвижные игры с речевым сопровождением: «Гори, гори ясно!», «Два мороза», «Мышеловка», «Совушка- сова». Подвижные игры с предметами и эстафеты: «Гонка мячей по кругу», «Салки – ноги от земли», «Ловушки с приседанием».	4
Итого			34

Тематическое планирование
1 класс

№	Наименование разделов и тем
Упражнения для коррекции правильной осанки (5 часов)	
1.	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».
2.	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси - Лебеди».
3.	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».
4.	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».
5.	Ходьба по гимнастической скамейке.
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 часов)	
6.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).
7.	Прыжок в длину с места в ориентир.
8.	Построение в круг по ориентиру.

9.	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.
10.	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.
Упражнения для укрепления мышц живота (5 часов)	
11.	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».
12.	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».
13.	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.
14.	Упражнения в виси спиной к стене.
15.	Упражнения для мышц брюшного пресса.
Упражнения для коррекции плоскостопия (5 часов)	
16.	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»
17.	Ходьба на носках, на пятках.
18.	Катание гимнастических палок.
19.	Упражнения для профилактики плоскостопия.
20.	Катание ногами мячей.
Упражнения для моторной неловкости (14 часов)	
21.	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».
22.	Перекалывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».
23.	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».
24.	Ловля мяча после хлопка над головой.
25.	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.
26.	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».
27.	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».
28.	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».
29.	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».
30.	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».
31.	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».
32.	Подъем предметов различной величины.
33.	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры» Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.

Тематическое планирование
2 класс

№	Наименование разделов и тем
Упражнения для коррекции правильной осанки (10 часов)	
1.	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех».
2.	Прыжки на скакалке. Игра «Часы пробили ровно...».
3.	Бег с преодолением различных препятствий.
4.	Ходьба с предметом на голове.
5.	Основные исходные положения для формирования правильной осанки.
6.	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.
7.	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».
8.	Упражнения для мышц туловища.
9.	Упражнения с гимнастическими палками.
10.	Упражнения в «вытяжении».
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 часов)	

11.	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.
12.	Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.
13.	Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.
14.	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.
15.	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.
Упражнения для мышц живота (5 часов)	
16.	Подъем туловища с помощью партнера.
17.	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....
18.	Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».
19.	Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»
20.	Упражнения, лежа на спине, животе.
Упражнения для профилактики плоскостопия (5 часов)	
21.	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.
22.	Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».
23.	Упражнения на расслабление. Игра «Замри».
24.	Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».
25.	Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».
Упражнения для моторной неловкости (9 часов)	
26.	Подбрасывание и ловля мяча вверх, в приседе.
27.	Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг». Массаж рук, головы.
28.	Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Игра «мы веселые ребята».
29.	Ведение мяча на месте. Игра «Поймай мяч».
30.	Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.
31.	Броски мяча из одной руки в другую.
32.	Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.
33.	Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой.
34.	Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»

Тематическое планирование
3 класс

№	Наименование разделов и тем
Упражнения для коррекции правильной осанки (10 часов)	
1.	Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!».
2.	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».
3.	Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Мяч соседу»
4.	Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак».
5.	Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».
6.	Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом в булаву».
7.	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой».
8.	Ходьба с предметом на голове. Игра «Китайские пятнашки».
9.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.
10.	Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках».
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 часов)	
11.	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.
12.	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.

13.	Прыжок в высоту до определенного ориентира.
14.	Принятие и. п. рук с закрытыми глазами.
15.	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.
Упражнения для укрепления мышц живота (5 часов)	
16.	Подъем туловища, сидя на скамейке.
17.	Гимнастическое упражнение «Мостик».
18.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Эстафета с мячами».
19.	Подъем туловища с помощью партнера.
20.	Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».
Упражнения для профилактики плоскостопия (5 часов)	
21.	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.
22.	Катание мячей ногами.
23.	Ходьба на пятках, носках.
24.	Катание гимнастических палок.
25.	Занятия на тренажерах.
Упражнения для моторики неловкости (9 часов)	
26.	Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.
27.	Упражнения в парах. Игра «Ручеек»
28.	Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»
29.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».
30.	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»
31.	Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву».
32.	Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу».
33.	Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет».
34.	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.

Тематическое планирование
4 класс

№	Наименование разделов и тем
Упражнения для коррекции осанки (10 часов)	
1.	Вводное занятие. Обучение правильному дыханию.
2.	Упражнения у гимнастической стенки.
3.	Упражнения в «вытяжении».
4.	Упражнения у стены. Игра «Замри».
5.	Упражнения, сидя для позвоночника.
6.	Упражнения на растягивание мышц спины.
7.	Упражнения на гимнастической скамейке.
8.	Упражнения на координацию движения.
9.	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.
10.	Упражнения с гимнастическими палками.
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 часов)	
11.	Ходьба по ориентирам.
12.	Бег по начерченным на полу ориентирам.
13.	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.
14.	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.
15.	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).
Упражнения для укрепления мышц живота (5 часов)	

16.	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»
17.	Упражнения для мышц туловища.
18.	Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».
19.	Упражнения, лежа на полу.
20.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
Упражнения для коррекции плоскостопия (5 часов)	
21.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.
22.	Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».
23.	Катание мячей ногами.
24.	Занятие на тренажерах. Игра «Вышибало».
25.	Катание гимнастических палок.
Упражнения для моторной неловкости (9 часов)	
26.	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»
27.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»
28.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.
29.	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».
30.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.
31.	Упражнения на расслабление нижних конечностей.
32.	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».
33.	Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»
34.	Аутогенная тренировка. Игра «Морская фигура».

7. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.

. Все занятия по ЛФК проводятся при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

8. Материально-технического обеспечения образовательной деятельности

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	

3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м)	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
 - сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным
 - большим и средним
 - большим и безымянным
 - большим и мизинцем
 - хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
 - круговые движения кистями;
 - руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;
 - пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
 - сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
 - держать и передавать между пальцами теннисный шарик.
- Игровые упражнения: «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «По ягоды», «Гармошка», «Птичка», «Скачет зайчик», «Где твой пальчик», «Колыбельная», «Балалайка».

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- поднимание согнутой в колено ноги.
- сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потягиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприсед подняться на носки, полуприсед перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекалом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекалом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
 2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
 3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
 4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
 5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
- Получить полный текст
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
 7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в «угол», руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии (условно можно разделить на несколько групп)

1. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
2. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эргографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.
3. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

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

Специальные упражнения для глаз

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. – стоя.

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

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в «угол», руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)