

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: 7 «а»

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Составитель: Кочина С.А.,
учитель физической культуры,
1 кв. к.

с. Ключики, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по ЛФК составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы/ под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическая культура» – СПб: Просвещение, 2009.

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для обучающегося 7 класса 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.

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет – 43% от всех осмотренных детей.

В настоящее время, к сожалению, нет единой программы для работы с детьми, имеющими различные нарушения осанки, сколиозы. Существующая государственная программа не дифференцирует виды заболеваний детей. Методические рекомендации для занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, не имеют специальной направленности на коррекцию и укрепление определенных мышечных групп.

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и их родителей, появилась необходимость в дополнительных занятиях лечебной физической культурой. В связи с этим в школе была создана программа по ЛФК.

Цель программы:

Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются:

- поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей;
- овладение знаниями в области ЛФК;
- осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

- Формировать у детей устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

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

В 10-14 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста в длину тела ребенка проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У детей нашей школы ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела, а также всевозможные растяжения) при беге, при прыжках, занимаясь на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

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

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

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

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Новизной программы являются элементы боди-флекса, массажей, самомассажей, аутотренингов, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация), уроки здоровья.

Лечебная физическая культура при правильном психолого - педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

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

Занятия ЛФК проводятся систематически 1 раз в неделю (при этом осуществляется контроль выполнения упражнений дома) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока.

Программа представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 9 лет, и направлена на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 7 до 15 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Общее количество учебных часов – 174 часа. К данному материалу необходимо подходить интегрально (целостно). Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений даются в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Для создания психологической установки на активное участие детей в коррекционном лечении в программу включены уроки здоровья теоретического характера. Здесь дети получают знания о строении опорно-двигательного аппарата человека, о механизме действия лечебной физкультуры, основы валеологических знаний, о профилактике простудных заболеваний и т.д.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся.

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 учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности

Вводный урок

Техника безопасности на уроках ЛФК.

Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки

Стойка и ходьба с предметом на голове. Статические упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, во время сна, при выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.

Дыхательные упражнения

Обучение правильному дыханию, брюшной и грудной типы дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц: «Обнимаю себя», «Насос». Упражнения для восстановления дыхания.

Упражнения на развитие подвижности мышц и суставов

Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах в различных направлениях, вращения стопой, взмахи руками, сгибания в коленях. Повороты корпуса в И.П. стоя, с гантелями в руках, у стены. Упражнения «самолет», «мельница», «лягушка», «бабочка», «велосипед», «ножницы». Отжимания от стены, стола, скамьи, а также от пола, упираясь сначала в пол не кончиками пальцев ног, а коленями.

Упражнения на развитие гибкости и растяжение мышц и связок Наклоны головы, туловища вперед-назад в различных исходных положениях (в том числе в положении «лягушки на охоте»). Отжимания от стены в положении стоя с отставленной назад одной ноги.

Коленно-локтевое ползание по гимнастической скамейке. Перекаты со спины на живот и т.д. в положении лежа и сидя. Перекаты по позвоночнику вперед-назад в положении группировки – «Мячик».

Упражнение на развитие выносливости к умеренным нагрузкам

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера. Постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения равномерным методом в аэробном режиме.

Упражнения на укрепление мышц и развитие силы

Упражнения на определенные группы мышц. Отжимания от скамейки, от пола (на коленях). Приседания, специально подобранные упражнения в различных исходных положениях лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, головы, поднимания ног, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с предметами.

Упражнения на расслабление мышц и укрепление нервной системы

Упражнения в исходном положении лежа. Использование образных сравнений типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

Упражнения на развитие координации движений

Бег враспынную, с изменением направления. Ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных исходных положениях. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

Профилактика плоскостопия

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков). Подниматься и опускаться на носках.

Элементы самомассажа

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий; поглаживания живота, шеи; легкие

постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей.

Уроки здоровья

Уроки Знайки:

- умеренность физических нагрузок, стабильность занятий;
- параметры правильной осанки; как ее проверить;
- сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

Уроки Мойдодыра:

- утреннее умывание, как правильно чистить зубы.
- Уроки Айболита:
- действие массажа на организм человека;
- дыхание при выполнении упражнений, восстановление дыхания.

Проведение контрольных мероприятий

Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Оценка качества результата образования (входной, рубежный и итоговый срезы).

Диагностика

Контроль медицинского персонала – по особому графику.

Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонений в физическом развитии каждого ребенка.

Подвижные игры

Игры общего характера: «Маленький мячик», «Воздушные шары», «Зайка беленький», «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булавку», «Шалтай-болтай».

Игры специального характера: «Делай как я», «Хлопки и притопы», «Самолеты», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь». «Не урони мешочек», «Статичные позы».

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 5 класса:

Знания: параметры правильной осанки – подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «выпрямись». Значение ЛФК для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке; правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения: проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от стены, от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения на развитие гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику в группировке – «Мячики», наклоны вперед-назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, пятках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит» и др.; играть в игры целенаправленного и общего характера; ходить в различных И.П., выполнять упражнения с гантелями, обручами, без предметов.

Навыки: соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества: зрительная память, восприятие, трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность.

6 класс

Вводный урок

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей. Наличие соответствующей формы одежды и обуви для занятий ЛФК. Техника безопасности при

выполнении упражнений на уроках ЛФК.

Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки

Повторяются упражнения первого года обучения, в исходном положении лежа, сидя и стоя у стены. Контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослых, самостоятельно у зеркала.

Дыхательные упражнения

Дыхательная гимнастика, добавляются упражнения: «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя». Тренировка дыхательных мышц и диафрагмы: глубокий вдох – максимальный выдох; дыхание медленное, глубокое, перемежая грудное и брюшное дыхание; делать вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук.

Упражнения на развитие подвижности мышц и суставов Повороты корпуса в И.П. стоя, с гантелями в руках, у стены. Круговые движения в лучезапястных суставах, в локтевых, в плечевых в различных направлениях, вращения стопой, взмахи руками, сгибания в коленях. Упражнения «Самолет», «Мельница», «Велосипед», «Ножницы», «Лягушка», «Бабочка». Отжимания от стены, стола, скамьи, а также от пола, упираясь сначала в пол не кончиками пальцев ног, а коленями.

Упражнения на развитие гибкости и растяжение мышц и связок

Наклоны головы, туловища вперед-назад в различных исходных положениях (в том числе в положении «лягушки на охоте»). Отжимания от стены в положении стоя с отставленной назад одной ноги. Коленно-локтевое ползание по гимнастической скамейке. Перекаты со спины на живот и т.д. в положении лежа («Бревно») и сидя («Мячик боковой»). Перекаты по позвоночнику вперед-назад в положении группировки – «Мячик».

Упражнения на развитие выносливости

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5-2 минут, прыжки, подскоки. Упражнения на развитие специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висеть на перекладине максимальное количество времени.

Упражнения на укрепление мышц и развитие силы

Упражнения на определенные группы мышц, рекомендуемые выполнять только в определенных темпах, повторять с перерывами в несколько подходов, интервалы между которыми составляют 30 мин. Отжимания от пола из положения на коленях, от стены, стола, скамейки. Подтягивания на низкой перекладине. Упражнения с гантелями. Продолжительный бег, прыжки. Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения на укрепление диафрагмы. Развитие статической силы в различных позах.

Упражнения на расслабление мышц и укрепление нервной системы

Релаксация – произвольное расслабление мышц на заданную тему: «На песочном пляже в жаркую погоду», «Отдых на мягкой перине после продолжительного бега», «Полет, лежа на пушистом облаке» и т.п.

Упражнения на координацию движений

Ходьба и бег с изменением направления, ходьба змейкой, бег «Буратино». Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения: «Кресло-качалка», «Лодочка», «Брасс» и др. Подвижные игры: «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Змейка на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Догонялки на четвереньках».

Профилактика плоскостопия

Упражнения с уменьшенной площадью опоры в виде ходьбы по скамейке, по лежащей на полу гимнастической палке, канату, шесту. Упражнения и массаж с гимнастической палкой.

Элементы самомассажа

Повторяются элементы самомассажа первого года обучения. Добавляются упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной области, поясничной и грудной; похлопывания гимнастической палкой по крупным мышцам конечностей.

Самостоятельный массаж кистей рук «Апельсин» и стопы.

Уроки здоровья

Уроки Знайки:

- представление о мышцах, костях и суставах человека, масса тела;
- осанка - параметры правильной осанки, как ее проверить; знания правил ортопедического режима, их соблюдение при напоминании взрослых.
- закаливание – солнечные и воздушные ванны.

Уроки Мойдодыра:

- утреннее умывание, как правильно чистить зубы;
- содержание в чистоте своего тела.
- Уроки Айболита:
- правила на всю жизнь – как уберечься от переломов и ожогов; что делать, чтобы не заморозить нос, уши, руки и ноги.

Проведение контрольных мероприятий

Тесты – на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Зачеты – подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднимание прямых ног; упражнение – сесть-лечь, руки сцеплены за головой в «замок»; наклоны - в исходном положении стоя; шпагаты, махи ногами.

Контроль медицинского персонала – по особому плану.

Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выяснение причин отклонений в физическом развитии каждого ребенка.

Подвижные игры

-Игры общего характера: «Фабрика игрушек», «Дружный хоровод», «Ловкие ноги», «Ну-ка, все вместе», «Быстрый – медленный», «Мяч в кругу», «Зерно».

Игры специального характера: «Делай под барабан», «Толстячок», «На пляже», «Делай так, делай эдак», «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Змейка на четвереньках», «Сделай фигуру», «Море волнуется».

Требования к уровню подготовки обучающегося к концу 6 класса:

Знания: Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); знать оздоровительное направление элементов самомассажа.

Умения: Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника: висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук».

Упражнения для развития силы: «Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями. Выполнять упражнения для развития координации движений: комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами», комплекс упражнений с гимнастической палкой, подвижные игры. Комплекс для профилактики плоскостопия: ходьба в различных исходных положениях по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов. Уметь правильно дышать, играть в подвижные игры целенаправленного и общего характера. Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения, произвольно расслаблять мышцы. Выполнять ежедневно 4-8 упражнений ЛФК под контролем взрослого.

Навыки: Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества: Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

7 класс

Вводное занятие

Актуальность уроков ЛФК, их эффективность. Подведение итогов летнего отдыха, самостоятельных занятий в каникулах.

Упражнения на формирование и укрепление навыков правильной осанки

Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, скамейки. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить предмет с головы. Выполнение различных заданий с предметом на голове – приседания, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставными шагами.

Дыхательные упражнения

Повторяются упражнения первого года обучения. Добавляются несколько упражнений из дыхательной гимнастики, например, «Здравствуй солнцу!» и другие в разных исходных положениях с различными движениями рук.

Упражнения на развитие подвижности мышц и суставов

Комплексы упражнений на определенные группы мышц выполняются отдельно от других видов упражнений. При этом акцентируется внимание детей на продолжительность и количество подходов в выполнении каждого из них.

Упражнения на развитие гибкости и растяжение мышц и связок

Комплекс упражнений у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, мячом и скамейкой. Статические позы. Ползание, перекаты, наклоны, провисания и др.

Упражнения на развитие выносливости

Бег средней интенсивности до 2,5 минут. Ритмическая гимнастика, подвижные игры. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок.

Упражнения на укрепление мышц и развитие силы

Продолжать целенаправленно укреплять разные группы мышц, увеличивая количество повторений упражнений. Кроме того, увеличивается продолжительность тренировки за счет сокращения отдыха между упражнениями. Длительная задержка статических поз: «березка», «саранча», «натянутый лук», «паруса, кораблик». Подтягивание на перекладине максимальное количество раз. Имитация езды на велосипеде в позе провисания.

Упражнения на расслабление мышц и укрепление нервной системы

Упражнения на мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга.

Координация движений

Комплексы ритмической гимнастики, упражнения с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «ножной мяч в кругу», «пятнашки елочкой», «китайские пятнашки».

Профилактика плоскостопия

Упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, скамейкой. Самостоятельный массаж стопы.

Элементы самомассажа. Техника массажа

Правила и техника выполнения массажа: ушей, шеи, головы, лица, стоп и живота. Также упражнения для массажа глаз.

Уроки здоровья.

Уроки Знайки - дают более глубокие знания о строении человека, избыточном и недостаточном весе. Как закаляться – водные процедуры – обтирания мокрым

полотенцем, обливания водой комнатной температуры.

Уроки Мойдодыра – как сохранить зубы красивыми; содержание в чистоте своего тела, своей одежды, рабочего места.

Уроки Айболита – правила на всю жизнь – первая помощь при ожогах, обморожении, при отравлениях лекарственными препаратами и при пищевых отравлениях.

Проведение контрольных мероприятий

- тесты – по плану учителя; по выбору учителя; промежуточные тесты по плану.
- зачеты – знаний, умений и навыков в конце каждой четверти;
- медицинский контроль – по плану;
- педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль над соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений).
- зачеты - по пройденному материалу: личностные качества, знания, умения, навыки, приобретенные учащимися в течение второго года обучения.
- Постоянный контроль в течение года.

Подвижные игры

Различные игры тренирующего и целенаправленного характера с усложненными правилами по усмотрению учителя: «море волнуется», «сделай позу», «ножной мяч в кругу», «пятнашки елочкой», «китайские пятнашки».

Требования к уровню подготовки ребенка к концу 7 класса обучения:

- Знания: Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность. Значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.
- Умения: Периодически самостоятельно и под контролем взрослого контролировать свою осанку: у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами. Ходить с предметами на голове. Выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки. Длительное время удерживать статические позы: «Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», «Мост», «Поза саранчи», «Березка». Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры: «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках».
- Навыки: Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома, выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.
- Личностные качества: Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость, эстетические качества, коммуникативные качества, память.

8-9 класс

Вводное занятие

Эффективность занятий ЛФК в период летних каникул. Подведение итогов по результатам самостоятельных занятий в каникулах. Сверка с прошлогодними результатами.

Основы знаний

Что такое позвоночник, как он устроен? Правильное питание и здоровый образ жизни. Механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа, аутогенной тренировки. Простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

Упражнения на формирование и закрепление навыков правильной осанки
Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

Дыхательные упражнения

Повторяются дыхательные упражнения предыдущих лет обучения. Добавляется дыхательная гимнастика, которая использует целый арсенал совершенно безопасных, хорошо продуманных растягивающих поз, позволяющих насытить кислородом клетки организма.

Упражнения на развитие подвижности мышц и суставов

Совершенствование ранее изученных упражнений. Комплекс упражнений у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, мячом и скамейкой. Статичные позы. Ползание, перекаты, наклоны, провисания и др.

Упражнения на развитие гибкости и растяжение мышц и связок

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук. Ходьба на прямых руках и ногах, согнувшись. Ходьба на руках с помощью партнера. Передвижение по скамейке, лежа на животе, подтягивая себя руками. Ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол, статичные позы – закрепление и совершенствование изученных поз, добавляя мысленное пропускание тока энергии через тело.

Упражнения на развитие выносливости

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3-х минут. Увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на укрепление мышц и развитие силы

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу. Преодоление полосы препятствий. Совершенствование ранее изученных упражнений. «Уголки» в позе провисания спиной к гимнастической стенке. Отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней. Упражнение «сесть – лечь» руки за головой «в замочке».

Упражнения на расслабление мышц и укрепление нервной системы

Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин: «Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник», «Костер». Ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым. Сознание психологической установки на выздоровление.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп. Произвольные движения всем телом под ритмичную музыку, с одновременным поворотом тела вокруг своей оси. Совершенствование ранее изученных упражнений.

Координация движений

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп. Произвольные движения всем телом под ритмичную музыку, с одновременным поворотом тела вокруг своей оси. Совершенствование ранее изученных упражнений.

Профилактика плоскостопия

Совершенствование ранее изученных упражнений. Самостоятельный массаж стоп, упражнения с предметами и без них.

Элементы самомассажа. Техника массажа спины

Правила и техника массажа спины (парное выполнение элементов массажа друг другу под присмотром учителя). Повтор самостоятельных массажей, изученных в предыдущие годы.

Уроки здоровья

Более глубокие знания о строении человека: названия отдельных групп мышц. Знания правил ортопедического режима, их соблюдение при напоминании взрослых. Знание правил оздоровительного самомассажа (по возрасту). Знание самостоятельного планирования комплекса упражнений утренней гимнастики.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность. Значение

самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П.: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, используя при этом мячи разного размера и веса, изменяя правила игры на усмотрение учителя. Усложнение ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера с усложненными правилами.

Проведение мероприятий контроля

- тесты – по плану учителя;
- зачеты – в конце каждой четверти;
- медицинский контроль – по плану;
- педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

Требования к уровню подготовки ребенка к концу 8-9 года обучения:

Знания: Назначение и строение позвоночника. Значение правильного питания и здорового образа жизни для здорового человека. Иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки. Знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения: Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами. Выполнять элементы классического массажа в парах, упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника. Осуществлять в положении лежа перекаты с живота на спину без помощи рук. Ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя, согнувшись. Передвигаться по скамейке, лежа на животе, подтягивая себя руками. Ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления», мысленно пропуская ток энергии через тело. Выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь или сопротивление друг другу. Удерживать статические позы длительное время – до 1 минуты и более. Выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку. Играть в подвижные игры тренирующего и направленного характера. Играть в волейбол, сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Навыки: Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные качества: Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т.к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 1 раз в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной

деятельности обучающихся.

7 класс

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная, словарная работа
	I четверть			
1.	<p>Вводный урок – «Здоровый образ жизни» - формирование представлений об особенностях жизни, о факторах, оказывающих большое влияние на здоровье человека в большом городе, в селе; о значении ЗОЖ для здоровья человека, об организации ЗОЖ. Формирование поведения, способствующего ЗОЖ: безопасное поведение дома, безопасное поведение на улицах, в транспорте, в местах общественного пользования. Техника безопасности на уроке. П/и «Попади в цель».</p>	1	<p>1. осознание себя как школьника, гражданина России 2. умение вступать в диалог, поддерживать его и дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний 3. готовность осознанного соблюдения правил безопасности на уроках ЛФК 4. умение отвечать на поставленные вопросы</p>	<p>1. формирование навыков ЗОЖ развитие логического мышления, активности в беседе 2. развивать устойчивый интерес к занятиям ЛФК 3. развитие способности вести диалог</p>
2.	<p>Разминка. Оценка двигательных качеств обучающихся (входной срез). П/и «Попади в цель».</p>	1	<p>1. осознание себя как гражданина, имеющего свои права и обязанности 2. умение излагать свое мнение 3. умение принимать учебные цели и задачи 4. умение использовать контроль силы движения в различных</p>	<p>1. формирование навыков ЗОЖ 2. развитие желания поднять имеющийся уровень развития физических качеств 3. развитие чувства соразмерности усилий 4. формирование</p>

			жизненных ситуациях	мотивации к обучению
3.	Разминка. Оценка двигательных качеств обучающихся (входной срез). П/и «Попади в цель».	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. умение гордиться достижениями своих товарищей 2. умение поддерживать коммуникацию в учебных действиях 3. умение осуществлять самоконтроль в деятельности 4. умение использовать контроль силы движения в различных жизненных ситуациях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. развитие силы мышц брюшного пресса, укрепление мышц спины 2. развитие ритмичности и координации движений 3. развитие силовых качеств 4. развитие навыка восстановления дыхания и расслабления после напряжения
4.	Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки. П/и «Попади в цель».	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. адекватно относиться к своему здоровью 2. умение дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний 3. умение осуществлять самоконтроль в деятельности 4. умение использовать навык сохранения правильной осанки в своей утренней гимнастике 	<ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника 2. развитие вестибулярной устойчивости 3. дифференцировка мышечных ощущений 4. навык формирования правильной осанки
5.	Упражнения на развитие подвижности мышц бедер и ягодиц.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. умение активно включаться в 	<ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление мышц бедер и ягодиц

	П/и «Вышибалы».		учебный процесс 2. умение использовать разные источники для решения познавательных задач 3. умение адекватно оценивать собственное поведение 4. умение использовать в жизни полученные знания	2. развитие подвижности коленных и тазобедренных суставов 3. развитие координации и согласованности движений головы, ног и туловища 4. формирование знаний строения человека
6.	Упражнения на укрепление мышц. Развитие статической силы (статические позы и упражнения с замедленной скоростью). П/и «Вышибалы».	1	1. умение гордиться достижениями своих товарищей 2. умение поддерживать коммуникацию в учебных действиях 3. умение осуществлять самоконтроль в деятельности 4. контроль силы движения	1. развитие статической силы различных групп мышц 2. укрепление мышц, Растяжение мышц и связок 3. развитие вестибулярной устойчивости координации движений 4. развитие силовых качеств
7.	Упражнения на развитие выносливости. П/и «Вышибалы».	1	1. уважительно относиться к людям труда 2. умение вступать в контакт ученик-ученик для поддержания учебного процесса 3. умение осуществлять взаимоконтроль в учебной	1. развитие силовых качеств 2. развитие силы мышц брюшного пресса, укрепление мышц спины 3. развитие координации движений, вестибулярной

			<p>деятельности</p> <p>4. умение использовать знания в практической деятельности</p>	<p>устойчивост и</p> <p>4. развитие умения регулировать амплитудой, темпом и частотой движений</p>
8.	<p>Упражнения на развитие дыхания.</p> <p>Урок здоровья (скелет, позвоночник; скелетные мышцы; физическое развитие, телосложение).</p> <p>П/и «Вышибалы».</p>	1	<p>1. адекватно относиться к своему здоровью</p> <p>2. умение поддерживать коммуникацию в учебных действиях</p> <p>3. умение осуществлять коллективный поиск решения поставленной задачи</p> <p>4. умение использовать знания в практической деятельности</p>	<p>1. развитие навыков ЗОЖ</p> <p>2. развитие логического мышления</p> <p>3. формирование знаний о строении человека</p> <p>4. стимуляция дыхания, развитие мышц, участвующих в дыхании</p> <p>5. развитие подвижности диафрагмы</p>
	II четверть	8		
9.	<p>Упражнения на развитие гибкости и растяжение мышц и связок.</p> <p>П/и «Ножной мяч».</p>	1	<p>1. адекватно относиться к получаемым знаниям на ЛФК</p> <p>2. умение использовать конкретные знания для решения практической задачи</p> <p>3. умение осуществлять самоконтроль в деятельности</p> <p>4. умение применять сведения для решения практических задач</p>	<p>1. укрепление мышц шеи, груди, ног и поясницы</p> <p>2. развитие гибкости костного корсета</p> <p>3. развитие координации движений</p> <p>4. формирование и закрепление знаний о строении человека</p>
10.	Упражнения на	1	1. умение	1. развитие

	<p>расслабление мышц шеи и укрепление нервной системы. П/и «Ножной мяч».</p>		<p>сознательно управлять своими действиями 2. умение поддерживать коммуникацию в учебных действиях 3. умение осознанно принимать цели и задачи для решения учебных задач 4. умение использовать знания в практической деятельности</p>	<p>навыка быстрого переключения с фазы напряжения в фазу расслабления 2. развитие образного мышления 3. развитие пластичности мышц 4. развитие умения снимать головную боль</p>
1 1.	<p>Упражнения на укрепление мышц поясницы и развитие динамической силы П/и «Ножной мяч».</p>	1	<p>1. умение гордиться достижениями своих товарищей 2. умение поддерживать коммуникацию в учебных действиях 3. умение осуществлять самоконтроль в деятельности 4. умение использовать контроль силы движения в различных ситуациях в соответствии с индивидуальными возможностями</p>	<p>1. развитие подвижности поясничного отдела позвоночника 2. укрепление мышц поясницы 3. развитие ритмичности и координации движений 4. развитие силовых качеств</p>
1 2.	<p>Упражнения на развитие координации движений. П/и «Ножной мяч».</p>	1	<p>1. умение гордиться школьными успехами 2. умение поддерживать коммуникацию в учебном процессе 3. умение осознанно выполнять</p>	<p>1. развитие устойчивости вестибулярного аппарата 2. развитие координации асимметричных движений, сохранения вертикальной</p>

			инструкции во время занятий 4. умение использовать движения различной координационной сложности в своей утренней гимнастике	позы без зрительного контроля 3. развитие двигательной памяти 4. развитие согласованности действий
1 3.	Упражнения на профилактику плоскостопия. П/и «Меткий стрелок».	1	1. адекватно относиться к получаемым знаниям на ЛФК 2. умение поддерживать коммуникацию в учебном процессе 3. умение осуществлять коллективный поиск решения поставленной задачи 4. умение использовать в жизни полученные знания массажа стоп	1. укрепление мышц свода стопы 2. профилактика плоскостопия 3. развитие координации движений 4. развитие устойчивого желания вести здоровый образ жизни
1 4.	Упражнения на развитие подвижности мышц рук и кистей. П/и «Меткий стрелок».	1	1. умение активно включаться в учебный процесс 2. умение использовать разные источники для решения познавательных задач 3. умение адекватно оценивать собственное поведение 4. умение использовать в жизни полученные знания	1. развитие подвижности мышц и суставов 2. развитие координации и согласованности движений головы, рук, ног и туловища 3. формирование знаний строения человека
1 5.	Упражнения на укрепление мышц и	1	1. умение активно	1. развитие устойчивости

	развитие статической силы. П/и «Меткий стрелок».		включаться в учебный процесс 2. умение поддерживать коммуникацию в учебном процессе 3. умение адекватно оценивать собственное поведение 4. умение использовать знания в практической деятельности	вестибулярного аппарата 2. развитие ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве 3. развитие умения регулировать амплитудой, темпом и частотой движений во времени
1 6.	Элементы самомассажа – массаж кистей, рук и лица. Урок здоровья (закаливание – воздушные и водные процедуры, обтирания, обливания, моржевание). П/и «Меткий стрелок».	1	1. адекватно относиться к своему здоровью 2. умение поддерживать коммуникацию в учебном процессе 3. готовность осознанного соблюдения правил безопасности 4. умение использовать знания в практической деятельности	1. формирование навыков ЗОЖ 2. укрепление крупных мышц 3. формирование умения правильного владения приемами массажа, умения подготавливать руки к массажу 4. развитие мелкой моторики 5. способствовать выбору здорового стиля поведения
	III четверть	10		
17	Упражнения на развитие выносливости (комплекс упражнений с гантелями). П/и «Бей сильнее».	1	1. осознание себя как школьника – гражданина России 2. умение вступать в контакт ученик-ученик для поддержания	1. развитие выносливости 2. укрепление мышечного корсета

			<p>учебного процесса</p> <p>3. умение адекватно оценивать собственное поведение</p> <p>4. умение использовать движения различной силовой сложности в утренней гимнастике</p>	<p>3. развитие устойчивости вестибулярного аппарата, координации и движений и дыхания</p> <p>4. развитие согласованности действий, точности направления и усилия</p>
18.	<p>Упражнения на расслабление мышц и укрепление нервной системы (комплекс упражнений с большим мячом).</p> <p>П/и «Бей сильнее».</p>	1	<p>1. умение адекватно относиться к своему здоровью</p> <p>2. умение вступать в контакт ученик-ученик для поддержания учебного процесса</p> <p>3. умение адекватно оценивать собственное поведение</p> <p>4. умение использовать в жизни полученные знания</p>	<p>1. формирование навыков ЗОЖ</p> <p>2. развитие навыка последовательного расслабления разных звеньев тела после длительного напряжения</p> <p>3. развитие образного мышления</p>
1 9.	<p>Разминка. Диагностика формирования навыков здорового образа жизни (анкета выявления тревожности).</p> <p>П/и «Бей сильнее».</p>	1	<p>1. умение гордиться достижениями своих товарищей</p> <p>2. умение излагать свое мнение</p> <p>3. умение осуществлять коллективный поиск решения поставленной задачи</p> <p>4. умение применять сведения для решения практических задач</p>	<p>1. развитие устойчивого желания вести ЗОЖ</p> <p>2. коррекция здоровья сбережения</p> <p>3. развитие логического мышления</p> <p>4. развитие умения снимать эмоциональное напряжение</p>
2	Упражнения на	1	1. готовность	1.

0.	укрепление мышц желудка и развитие динамической силы.		активно включаться в учебный процесс 2. умение слаженно работать в коллективе 3. умение активно участвовать в учебной деятельности 4. умение регулировать и использовать контроль силы движения в различных жизненных ситуациях	укрепление мышц желудка 2. развитие устойчивости вестибулярного аппарата 3. развитие ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве 4. развитие умения регулировать амплитудой, темпом и частотой движений во времени
21.	Упражнения на развитие дыхания. Урок здоровья (вредные для здоровья привычки – табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков). П/и «Мяч в кругу».	1	1. умение адекватно относиться к получаемым знаниям на ЛФК 2. умение поддерживать коммуникацию в учебных действиях 3. умение осуществлять самоконтроль деятельности 4. умение использовать полученные знания в соответствии с индивидуальными возможностями.	1. развитие устойчивого желания вести ЗОЖ 2. стимуляция дыхания, развитие мышц, участвующих в дыхании 3. развитие подвижности диафрагмы 4. развитие умения анализировать и делать свой собственный выбор 5. развитие роста самосознания
2 2.	Упражнения на развитие гибкости и растяжение мышц и связок (растяжка пресса). П/и «Мяч в кругу».	1	1. умение адекватно относиться к своему здоровью 2. умение поддерживать коммуникацию в	1. укрепление косых мышц спины и живота 2. развитие гибкости грудного

			<p>учебном процессе</p> <p>3. умение использовать в жизни полученные знания</p> <p>4. умение использовать движения в своей разминке</p>	<p>отдела позвоночника</p> <p>3. развитие навыка удержания правильной осанки в динамических упражнениях и статических позах</p>
2 3.	<p>Упражнения на развитие подвижности мышц шейного и грудного отдела позвоночника (упражнения из комплексов – 2, 4). П/и «Кто больше».</p>	1	<p>1. умение адекватно относиться к получаемым знаниям на ЛФК</p> <p>2. умение поддерживать коммуникацию в учебных действиях</p> <p>3. умение осуществлять взаимоконтроль в учебной деятельности</p> <p>3. 4. умение использовать в жизни полученные знания</p>	<p>1. укрепление мышц шеи и груди</p> <p>2. развитие подвижности суставов позвоночника</p> <p>3. развитие координации движений, устойчивости</p> <p>4. развитие навыка сохранения дистанции</p>
2 4.	<p>Упражнения на укрепление мышц и развитие статической силы (упражнения из комплексов 09 и 10 в замедленном темпе). П/и «Кто больше».</p>	1	<p>1. готовность активно включаться в учебный процесс</p> <p>2. умение слаженно работать в коллективе</p> <p>3. умение активно участвовать в учебной деятельности</p> <p>4. умение регулировать и использовать контроль силы движения в различных жизненных ситуациях</p>	<p>1. укрепление мышц рук и ног</p> <p>2. развитие устойчивости вестибулярного аппарата</p> <p>3. развитие ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве</p> <p>4. развитие умения регулировать амплитудой, темпом и частотой движений</p> <p>ВО</p>

				времени
2 5.	Упражнения на формирование и закрепление навыков правильной осанки – ходьба и упражнения с грузом на голове. П/и «Кто больше».	1	1. осознание себя как школьника 2. умение поддерживать коммуникацию в учебном процессе 3. умение осуществлять самоконтроль в деятельности 4. умение удерживать правильную осанку в движении	1.укрепление мышц поясницы 2.развитие костного корсета 3.развитие устойчивости вестибулярного аппарата 4.развитие координации и точности движения 5.развитие волевого усилия
26.	Разминка. Оценка двигательных качеств обучающихся (итоговый срез). П/и «Кто больше».	1	1. умение гордиться своими школьными успехами и успехами своих товарищей 2. умение излагать свое мнение 3. умение адекватно оценивать свои действия 4. умение использовать в жизни полученные знания	1. формирование навыков ЗОЖ 2. развитие желания улучшить имеющийся уровень развития физических качеств 3. развитие чувства соразмерности усилий 4. развитие дружеских отношений
	IV четверть	9		
2 7.	Укрепление иммунной системы. П/и «Пляжный волейбол».	1	1. сознательно управление своими действиями 2. умение использовать информационные источники для решения жизненных задач 3. умение осознанно принимать цели и задачи для	1. развитие навыков ЗОЖ 2. укрепление иммунной системы 3. развитие устойчивого желания вести здоровый образ жизни 4. формирование знаний для

			<p>решения учебных задач</p> <p>4. умение делать диагностику биополя</p>	<p>применения в практической жизни</p> <p>5. развитие умения анализировать и делать свой собственный выбор</p>
2 8.	<p>Разминка.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц органов малого таза и развитие динамической силы.</p> <p>П/и «Пляжный волейбол».</p>	1	<p>1. умение адекватно относиться к своему здоровью</p> <p>2. умение поддерживать коммуникацию в учебном процессе</p> <p>3. умение адекватно оценивать собственное поведение</p> <p>4. умение использовать полученные знания в соответствии с индивидуальными возможностями</p>	<p>1. укрепление мышечного корсета, мышц живота и органов малого таза</p> <p>2. развитие устойчивости и вестибулярного аппарата</p> <p>3. развитие ловкости, ориентировки в пространстве</p> <p>4. развитие умения регулировать амплитудой, темпом движений</p>
2 9.	<p>Упражнения на развитие выносливости с гимнастической палкой (комплекс упражнений – 2).</p> <p>П/и «Пляжный волейбол».</p>	1	<p>1. осознание себя как имеющего права и обязанности школьника</p> <p>2. умение поддерживать коммуникацию в учебном процессе</p> <p>3. умение активно включаться в работу</p> <p>4. умение использовать полученные знания в жизни</p>	<p>1. развитие выносливости</p> <p>2. укрепление мышечного корсета</p> <p>3. развитие устойчивости вестибулярного аппарата, координации движений и дыхания</p> <p>4. развитие</p>

				е согласованности действий и точности усилия
30.	Упражнения на развитие гибкости и растяжение мышц и связок (упражнения из комплексов – 09,10). П/и «Пляжный волейбол».	1	1. умение активно 2. включаться в учебный процесс умение поддерживать коммуникацию в учебном процессе 3. умение принимать учебные цели и задачи 4. умение использовать движения различной координационной сложности в своей утренней гимнастике	1. укрепление 2. косых мышц спины и живота развитие гибкости грудного отдела позвоночника 3. развитие навыка удержания правильной осанки в динамических упражнениях и статических позах 4. формирование дружеских отношений в коллективе
31.	Упражнения на расслабление мышц и укрепление нервной системы (релаксация – произвольное расслабление мышц на заданную тему). П/и «Пляжный волейбол».	1	1. умение сознательно управлять своими действиями 2. умение использовать конкретные знания для решения практической задачи 3. умение создавать себе рабочее настроение 4. умение применять сведения для решения практических задач	1. формирование навыков ЗОЖ 2. развитие навыка последовательного расслабления разных звеньев тела после длительного напряжения 3. развитие образного мышления
32.	Упражнения на развитие координации движений	1	1. умение активно	1. развитие

	на укрепление мышц и развитие статической силы (упражнения из комплексов в замедленном темпе). П/эстафета.		<p>включаться в учебный процесс</p> <p>2. умение поддерживать коммуникацию в учебном процессе</p> <p>3. умение осуществлять самоконтроль в деятельности</p> <p>4. умение использовать движения различной координационной сложности в своей утренней гимнастике</p>	<p>устойчивости вестибулярного аппарата</p> <p>2. развитие ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве</p> <p>3. развитие умения регулировать амплитудой и темпом движений</p> <p>4. развитие образного мышления</p>
33.	Техника массажа спины (с мячом, гимнастической палкой или в паре – друг другу). Урок здоровья (что такое СПИД, его симптомы, предупреждение заражения). П/эстафета.	1	<p>1. умение адекватно относиться к своему здоровью</p> <p>2. умение вступать в контакт ученик-ученик для поддержания учебного процесса</p> <p>3. 3. умение создавать себе рабочее настроение умение использовать полученные знания в жизни.</p>	<p>1. формирование навыков ЗОЖ</p> <p>2. укрепление крупных мышц</p> <p>3. формирование умения правильного владения приемами массажа</p> <p>4. развитие мелкой моторики, умение подготавливать руки к выполнению массажа</p> <p>5. знакомство с правилами профилактики ВИЧ-инфекции</p>
34.	Упражнения на развитие выносливости (комплекс упражнений со скамьей). П/эстафета.	1	<p>1. осознание себя как имеющего права и обязанности школьника</p> <p>2. умение</p>	<p>1. развитие выносливости</p> <p>2. укрепление мышечного</p>

			<p>поддерживать коммуникацию в учебном процессе</p> <p>3. умение активно включаться в работу</p> <p>4. умение использовать полученные знания в жизни</p>	<p>корсета</p> <p>3. развитие устойчивости вестибулярного аппарата, координации движений и дыхания</p> <p>4. развитие согласованности действий и точности усилия</p>
3 5.	Составление комплекса упражнений для укрепляющей разминки на период летних каникул. П/эстафета.	1	<p>1. умение гордиться успехами и своими товарищами</p> <p>2. умение поддерживать коммуникацию в учебных действиях</p> <p>3. умение осознанно действовать при решении практических задач</p> <p>4. умение использовать в жизни навыки, полученные на занятиях ЛФК, для решения практических задач</p>	<p>1. развитие навыка программирования учебных действий</p> <p>2. развитие творческой инициативы</p> <p>3. формирование рабочих отношений в коллективе</p>
	ИТОГО	35		

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. Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогическом наблюдении, который осуществляется в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

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 2, 4 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, футбольные, теннисные.	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч	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)

Приложение 1

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. Поочередное 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; сжатие и разжатие 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; поднятие палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднятие 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. Поднятие мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

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

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

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, 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. То же с поворотом на градусы 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. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
И. п. – стоя.
11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

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