


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Согласовано

Заместитель директора по УР



« 1 » 09 2018 г.

Утверждаю:

директор школы – интерната №8

В.А. Шмаков

приказ № _____



**Рабочая программа
по лечебной физической культуре
7б и 9б классы (умеренная умственная отсталость)
2 вариант**

Учитель: - Шмакова Е.И.

г. Екатеринбург

2018 год

Пояснительная записка

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

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

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

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

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 обучающимся компенсировать недостатки физического развития.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

На первом занятии следует объяснить детям значение этих занятий для их здоровья и физического развития. Обратить внимание учащихся на то, что их успехи зависят от добросовестного и правильного выполнения упражнений.

Структура занятий по лечебной физкультуре имеет свои особенности. Длительность занятия для детей с легкой умственной отсталостью составляет 35 минут и имеет ту же структуру, что и лечебные занятия для детей, имеющие отклонения в состоянии постоянного или временного характера. На занятиях нужно делать 2—3 перерыва по 1—2 мин. для отдыха детей. Отдых протекает более эффективно в

Контроль на занятиях ЛФК

С учетом особенностей детей при занятиях ЛФК необходимо тестировать следующие направления двигательной активности:

1. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение 5—6 мин. Тестируемый выполняет задание в удобном для него темпе. Результатом теста является подсчет пульса и определение выносливости по пятибалльной системе.

2. Скоростно-силовые качества оцениваются при проведении прыжков с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех прыжков.

3. Показателем координации движений, двигательных реакций, ловкости являются броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30—60 с. в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.

4. Силу мышц ног, выносливость позволяют оценить приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления; прыжки через скакалку на двух ногах — засчитывается количество прыжков до момента отказа тестируемого.

5. Гибкость позвоночника определяется из исходного положения: основная стойка, стопы параллельны. Тестируемый должен наклонить туловище и коснуться пола пальцами или ладонями, не сгибая ног в коленях. Если пальцы не достают пола, значит, подвижность недостаточна. Расстояние от пола измеряется сантиметровой лентой.

6. Сила мышц брюшного пресса определяется числом переходов из положения лежа на спине в положение сидя и обратно. Темп медленный. В возрасте 12—14 лет — 15—20 раз.

7. Тонус мышц спины определяется из исходного положения: лежа на животе, руки вперед — подъем верхней части туловища и ног удерживание в течение 10—60 с. Оценивается по 6-балльной системе.

Содержание программного материала для 7б и 9б классов

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания (2 часа)

Основные движения и задания: дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

Дыхательные упражнения:

1. «Шарик». 1–2–3–4 — четыре глубоких вдоха, задержка дыхания, затем на счет 1–8 — медленный выдох;
2. «Пловец». 1 — резкий вдох, присесть, зажать пальцами нос; 2–3 — держать, 4 — встать, руки вверх — выдох.
3. Упражнения на развитие носового дыхания: закрывать правую
4. (левую) ноздрю 4 раза — вдох — выдох.
5. И. п. — стоя прямо, руки за спиной в захвате кистью локтевого сустава противоположной руки. На вдохе — плечи назад, на выдохе
6. И. п. — стоя прямо, руки за спиной, пальцы сплетены. На вдохе — плечи назад с одновременным подъемом на носки; на выдохе — И. п.;
7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выдох — подъем верхней части тела, обхватывая колени руками; вдох — И. п.;
8. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Выдох — поднимать
9. одну ногу, сгибая ее в колене; вдох — И. п.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы (2 часа)

Основные движения и задания

1. ходьба с выполнением упражнений на расслабление;
2. медленная ходьба в сочетании с ускорением;
3. ходьба с выполнением дыхательных упражнений;
4. ритмическая ходьба с коллективным подсчетом;
5. ходьба с различными движениями рук по показу: руки вперед, вверх, в стороны, за спину с сохранением правильной осанки;
6. выполнение команд «Шире шаг», «Короче шаг».

Комплекс упражнений, направленных коррекцию бега (2 часа)

Основные движения и задания

1. медленный бег с подскоками;
2. бег с переходом на спортивную ходьбу;

3. бег с фитболом в руках;
4. бег в различном темпе: медленно, быстро, «челночный бег», с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов.

Комплекс упражнений, направленных коррекцию прыжков (2 часа)

Основные движения и задания

1. выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
2. прыжки на гимнастическую скамейку — прыжки с гимнастической скамейки;
3. прыжки через обруч;
4. прыжки с зажатым между стопами мячом вперед;

Комплекс упражнений, направленных коррекцию равновесия (1 час)

Основные движения и задания

1. ходьба с мешочком на голове;
2. ходьба с остановками на одной ноге и разнообразными движениями рук.

Упражнения с фитболом:

1. наклоны вперед к выставленной ноге с различными положениями рук;
2. удерживание правильной осанки в разных положениях: руки в стороны, вверх, согнутые в локтях;
3. круговые вращения руками;
4. наклоны поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
5. лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе — махи прямой ногой вверх.

Комплекс упражнений, направленных коррекцию расслабления (1 час)

Основные движения и задания

1. И. п. — туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно. Поднимать плечи вверх и, расслабив их, опускать;
2. И. п. — то же, руки в стороны. Расслабление рук с последующими затухающими колебаниями;
3. И. п. — ноги врозь, руки вверх. Мах руками вниз и назад и снова вверх с одновременным пружинящим приседанием и наклоном туловища вперед с последующим выпрямлением (руки расслаблены).
4. Из стойки ноги врозь последовательно расслаблять мышцы шеи, плечевой пояс, руки, все туловище.

5. Подъем бедра двумя руками (голень и стопы расслаблены).

Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц свода стопы (3 часа)

Основные движения и задания

1. ходьба на носках, на пятках и наружной стороне стоп, гусиным шагом, в полуприседе в сочетании с прыжками;
2. прыжки на месте на носках, с поворотом;
3. перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке;
4. захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов;
5. подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке; левая — правая нога на носок в быстром темпе.

Упражнения с гимнастической палкой:

1. катать палку отдельно каждой ногой и двумя ногами вместе (стоя и сидя);
2. ходьба боковыми шагами по палке от края до края так, чтобы палка располагалась посреди стопы поперек ее;
3. ходьба вдоль по палке вперед носками, обратно — пятками;
4. приседания на палке.

Специальные упражнения для укрепления свода стоп:

1. И. п. — лежа на спине. Ноги сомкнуты, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенными поверхностями: разведение пяток — в исходное положение; ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол: поочередное и одновременное отрывание пяток от пола.
2. Сидя на полу, ноги вытянуты. Носки и пальцы ног тянуть на себя — И. п.
3. И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе: поочередно отставлять ногу вперед, в сторону, назад;
4. И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе: одновременно подниматься на носки и опускаться, не касаясь пола пятками;
5. И. п. — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки на поясе: полуприседания, одновременно устанавливая стопу на ее наружный край.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию лазанья и перелезания (1 час)

Основные движения и задания

1. Сочетание ползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет;

2. лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы;
3. лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках;
4. перешагивание через препятствия различной высоты.

Коррекция нарушения осанки (3 часа)

Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и верхних конечностей (1 час)

Основные движения и задания

1. перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот;
2. вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево;
3. маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз;
4. поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

Комплекс упражнений направленных, на развитие силовой выносливости мышц спины (1 час)

Выполнение упражнений лежа на животе на полу:

1. подъем головы и плеч с различными движениями рук: в стороны
2. сжимание и разжимание пальцев;
3. прямые руки назад, в стороны, вверх, за голову;
4. имитация «бокса»;
5. прокатывание теннисного мяча под руками детей;
6. поочередное и одновременное поднятие прямых ног.

Лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной:

1. движение прямых рук вперед-назад;
2. руки в «крылышки»;
3. разгибание в грудном отделе позвоночника;
4. упражнение «ножницы».

Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника (1 час)

1. И.п.— лежа на спине на фитболе, тянуть руки в стороны — вверх;
2. сидя на фитболе, глубокий наклон вперед, обхватывая мяч руками, тянуть к себе;
3. наклоны вправо-влево в разном темпе;
4. наклоны вперед до горизонтального положения, затем до горизонтальной опорной поверхности;
5. стоя на коленях повороты вправо-влево;
6. сидя на пятках, руки подняты вверх — наклоны вперед;

7. сидя на полу, ноги скрестно — наклоны вперед до касания вытянутыми руками опорной поверхности;
8. сидя на полу, правая (левая) нога вытянута вперед, левая согнута и лежит на полу — наклоны к правой (левой) ноге, растягивая мышцы спины.

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса (2 часа)

Основные движения и задания

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди;

1. выдох — подъем верхней части туловища вверх, вдох — в И. п.
2. руки вытянуты вдоль тела; выдох — подъем верхней части тела и ног, сгибая их в коленных суставах, вдох — в И. п.;
3. одна нога согнута в колене; выдох — подъем верхней части тела до положения сидя, вдох — в И. п.;
4. сидя на полу в упоре сзади на локтях; попеременно и подтягивать колени к груди;
5. одновременно подтягивать колени к груди выпрямлять ноги, не касаясь опорной поверхности;
6. И. п. — стоя: подъем правой (левой) ноги, возвращение в И. п.;
7. подтягивать правое (левое) колено обеими руками к груди.

Комплекс упражнений с мячом для коррекции нарушения осанки (2 часа)

Основные движения и задания

1. толчки, броски, ловля мячей;
2. подъем мяча вверх;
3. повороты вправо (влево) с ударом мячом у правой (левой) ноги;
4. наклоны вниз — вправо (влево)
5. прокатывание мяча вокруг правой (левой) ноги;
6. перебрасывание мяча из одной руки в другую.
7. И. п. — лежа на спине: подъем ног с мячом, зажатым между ступней.
8. И. п. — лежа на животе: катание мяча друг другу.

Комплекс упражнений с фитболом для коррекции сутулой и круглой спины (2 часа)

Основные движения и задания

1. подскоки на фитболе, сохраняя правильную осанку, с работой плеч, стоп — с отрывом от пола только пяток или только носков;

2. упражнения для рук сидя на фитболе: круговые вращения прямыми руками вперед и назад;
3. хлопки над головой, перед собой, за спиной;
4. «ножницы» руками

И. п. — лежа на животе на фитболе.

Движения рук:

1. вперед, в стороны, к плечам, «бокс» руками, «ножницы», «крылышки»;
2. горизонтальные «ножницы» ногами.

И. п. — лежа на спине на фитболе:

1. руки в стороны, прогнуться — держать;
2. руки в «крылышки», прогнуться — держать;
3. подъем правой (левой) ноги до горизонтального уровня;
4. перекатываться на фитболе, сгибая и разгибая ноги в коленных суставах.

Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ (3 часа)

Основные движения и задания

1. ходьба с изменением скорости по сигналу активной работой рук;
2. прыжки на батуте с различными движениями рук и ног.
3. махи, движения руками и ногами, туловищем;
4. наклоны вперед-назад, вправо-влево;
5. повороты направо-налево с приседанием.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания (2 часа)

Основные движения и задания

1. метание мяча через плечо с места на дальность;
2. метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени;
3. броски из-за головы двумя руками баскетбольного мяча в стену с прогибанием туловища назад;
4. выпускать теннисные мячи и ловить их захватом сверху

Упражнения с набивным мячом

1. подъем мяча вверх, вперед, вправо, влево;
2. ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой;
3. наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди, за головой;
4. броски мяча в стену и ловля его после приседания;
5. то же после отскока от пола;

6. то же после хлопка в ладоши;
7. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы партнеру и ловля двумя руками с постепенным увеличением расстояния и высоты полета.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук (3 часа)

Основные движения и задания

1. подбрасывание мяча перед собой правой (левой) рукой и ловля двумя;
2. подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот
3. высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей выполнение хлопков спереди, сзади, под коленом;
4. удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками;
5. поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя руками (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);
6. метание в горизонтальную цель мячами, разными по весу и материалу с разного расстояния.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию зрения (2 часа)

Основные движения и задания

1. смотреть вверх-вниз, вверх-вправо (влево);
2. круговые вращения глазами по часовой стрелке и обратно;
3. частые моргания в течение 15–20 секунд 4–5 раз;
4. махи руками с фиксацией взгляда на одной кисти руки;
5. скрестные движения прямыми руками с фиксацией взгляда на движении кисти одной, затем другой руки из исходного положения
6. махи одной ногой к одноименной руке с фиксацией взгляда на носке;

И. п. — лежа на спине:

1. поочередный подъем ног с фиксацией взгляда на носке одной ноги;
2. одновременный подъем прямых ног с фиксацией взгляда на носках;
3. И.п. — сидя на полу, упор руками сзади: скрестные движения прямыми ногами с фиксацией взгляда на носке одной ноги.

Тематическое планирование по предмету «Лечебная физическая культура»

7б класс

2018 – 2019 учебный год

| № урока | Тема урока | дата | Коррекц ия даты | Контрольно – измерительный материал |
|-------------------|---|-------------|----------------------------|--|
| 1 четверть | | | | |
| 1. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания. | 5.09 | | Правильное выполнение |
| 2. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы. | 12.09 | | Правильное выполнение задания |
| 3. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию бега. | 19.09 | | Правильное выполнение задания |
| 4. | Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и верхних конечностей. | 26.09 | | Правильное выполнение задания |
| 5. | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | 3.10 | | Правильное выполнение задания |
| 6. | Комплекс упражнений с фитболом для коррекции сутулой и круглой спины | 10.10 | | Правильное выполнение задания |
| 7. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания | 17.10 | | Правильное выполнение задания |
| 8. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук. | 24.10 | | Правильное выполнение задания |
| 2 четверть | | | | |
| 9. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания | 7.11 | | Правильное выполнение задания |
| 10. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию бега. | 14.11 | | Правильное выполнение задания |
| 11. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию равновесия. | 21.11 | | Правильное выполнение задания |
| 12. | Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц свода стопы. | 28.11 | | Правильное выполнение задания |
| 13. | Комплекс упражнений, направленных | 5.12 | | Правильное |

| | | | | |
|-------------------|--|-------|--|-------------------------------|
| | на коррекцию лазанья и перелезания. | | | выполнение задания |
| 14. | Комплекс упражнений с фитболом для коррекции сутулой и круглой спины. | 12.12 | | Правильное выполнение задания |
| 15. | Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ. | 19.12 | | Правильное выполнение задания |
| 16. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию зрения | 26.12 | | Правильное выполнение задания |
| 3 четверть | | | | |
| 17. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы. | 16.01 | | Правильное выполнение задания |
| 18. | Комплекс упражнений, направленных коррекцию прыжков. | 23.01 | | Правильное выполнение задания |
| 19. | Комплекс упражнений, направленных укрепление мышц свода стопы. | 30.01 | | Правильное выполнение задания |
| 20. | Комплекс упражнений направленных, на развитие силовой выносливости мышц спины. | 6.02 | | Правильное выполнение задания |
| 21. | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | 13.02 | | Правильное выполнение задания |
| 22. | Комплексе упражнений с мячом для коррекции нарушения осанки. | 20.02 | | Правильное выполнение задания |
| 23. | Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ | 27.02 | | Правильное выполнение задания |
| 24. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания. | 6.03 | | Правильное выполнение задания |
| 25. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук. | 13.03 | | Правильное выполнение задания |
| 26. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию зрения. | 20.03 | | Правильное выполнение задания |
| 4 четверть | | | | |
| 27. | Комплекс упражнений, направленных коррекцию прыжков. | 3.04 | | Правильное выполнение задания |
| 28. | Комплекс упражнений, направленных укрепление мышц свода стопы. | 10.04 | | Правильное выполнение задания |

| | | | | |
|-----|--|-------|--|-------------------------------|
| 29. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию расслабления. | 17.04 | | Правильное выполнение задания |
| 30. | Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника. | 24.04 | | Правильное выполнение задания |
| 31. | Комплекс упражнений с мячом для коррекции нарушения осанки. | 8.05 | | Правильное выполнение задания |
| 32. | Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ. | 15.05 | | Правильное выполнение задания |
| 33. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук. | 22.05 | | Правильное выполнение задания |

Планируемые результаты

7б класс

| Личностные результаты | Предметные результаты |
|--|---|
| 1. сформировать положительное отношение к занятиям лечебной физической культурой; 2. сформировать представление о значении упражнений для укрепления здоровья человека; | 1. научатся понимать значение физических упражнений для здоровья человека; 2. научатся выполнять упражнения для исправления нарушений. |

Тематическое планирование по предмету «Лечебная физическая культура»

9б класс

2018 – 2019 учебный год

| № урока | Тема урока | дата | Коррекц ия даты | Контрольно – измерительный материал |
|-------------------|---|-------------|----------------------------|--|
| 1 четверть | | | | |
| 1. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания. | 3.09 | | Правильное выполнение |
| 2. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы. | 10.09 | | Правильное выполнение задания |
| 3. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию бега. | 17.09 | | Правильное выполнение задания |
| 4. | Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и верхних конечностей. | 24.09 | | Правильное выполнение задания |
| 5. | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | 1.10 | | Правильное выполнение задания |
| 6. | Комплекс упражнений с фитболом для коррекции сутулой и круглой спины | 8.10 | | Правильное выполнение задания |
| 7. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания | 15.10 | | Правильное выполнение задания |
| 8. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук. | 22.10 | | Правильное выполнение задания |
| 2 четверть | | | | |
| 9. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания | 12.11 | | Правильное выполнение задания |
| 10. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию бега. | 19.11 | | Правильное выполнение задания |
| 11. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию равновесия. | 26.11 | | Правильное выполнение задания |
| 12. | Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц свода стопы. | 3.12 | | Правильное выполнение задания |
| 13. | Комплекс упражнений, направленных | 10.12 | | Правильное |

| | | | | |
|-------------------|--|-------|--|-------------------------------|
| | на коррекцию лазанья и перелезания. | | | выполнение задания |
| 14. | Комплекс упражнений с фитболом для коррекции сутулой и круглой спины. | 17.12 | | Правильное выполнение задания |
| 15. | Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ. | 24.12 | | Правильное выполнение задания |
| 3 четверть | | | | |
| 16. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы. | 14.01 | | Правильное выполнение задания |
| 17. | Комплекс упражнений, направленных коррекцию прыжков. | 21.01 | | Правильное выполнение задания |
| 18. | Комплекс упражнений, направленных укрепление мышц свода стопы. | 28.01 | | Правильное выполнение задания |
| 19. | Комплекс упражнений направленных, на развитие силовой выносливости мышц спины. | 4.02 | | Правильное выполнение задания |
| 20. | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | 11.02 | | Правильное выполнение задания |
| 21. | Комплекс упражнений с мячом для коррекции нарушения осанки. | 18.02 | | Правильное выполнение задания |
| 22. | Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ | 25.02 | | Правильное выполнение задания |
| 23. | Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания. | 4.03 | | Правильное выполнение задания |
| 24. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук. | 11.03 | | Правильное выполнение задания |
| 25. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию зрения. | 18.03 | | Правильное выполнение задания |
| 4 четверть | | | | |
| 26. | Комплекс упражнений, направленных коррекцию прыжков. | 1.04 | | Правильное выполнение задания |
| 27. | Комплекс упражнений, направленных укрепление мышц свода стопы. | 8.04 | | Правильное выполнение задания |
| 28. | Комплекс упражнений, направленных коррекцию расслабления. | 15.04 | | Правильное выполнение задания |

| | | | | |
|-----|--|-------|--|-------------------------------|
| 29. | Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника. | 22.04 | | Правильное выполнение задания |
| 30. | Комплекс упражнений с мячом для коррекции нарушения осанки. | 29.04 | | Правильное выполнение задания |
| 31. | Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ. | 6.05 | | Правильное выполнение задания |
| 32. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук. | 13.05 | | Правильное выполнение задания |
| 33. | Комплекс упражнений направленных на коррекцию зрения. | 20.05 | | Правильное выполнение задания |

Планируемые результаты

9б класс

| Личностные результаты | Предметные результаты |
|---|--|
| 1. сформировать положительное отношение к занятиям лечебной физической культурой; 2. сформировать представление о значении упражнений для укрепления здоровья человека; 3. мотивировать к систематическому выполнению изученных комплексов. | 1. научатся понимать значение физических упражнений для здоровья человека; 2. научатся рассказывать о правильной осанке; 3. научатся выполнять упражнения для исправления нарушений. |

Список литературы:

- ✓ Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2013 год.
- ✓ Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2014 год.
- ✓ Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2012 год.