

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

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО ст. классов  
Шмаков /Е.И.Шмакова  
Протокол № 1  
«25» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
Кутилова /Ю.В.Кутилова  
«01» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СО «Школа № 8»  
Шмаков /В.А.Шмаков  
«25» 08 2021 г.

**Рабочая программа коррекционного курса  
«Лечебная физическая культура»  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1)  
5 - 9 классов  
на 2020 – 2021 учебный год**

Составители:  
Шмакова Е.И.  
учитель ВКК,  
Силина А.Е.  
Учитель 1КК,

Екатеринбург, 2021

## Пояснительная записка

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

Рабочая программа по коррекционному курсу «лечебная физическая культура» для обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью (вариант 1) составлена на основе нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (САНПИН 2.4.2.3286-15);

5. Закона Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-ОЗ «Об образовании»;

6. Устава ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»;

7. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»;

8. Положения о рабочей программе учителя ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»;

9. Программы по физической культуре (автор В.В. Воронкова) сборник №1 Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 – 9 классы - М., «Владос», 2013.

10. Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

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. Для 5 – 9 классов 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.

### **Общая характеристика коррекционного курса «Лечебная физическая культура» (вариант 1)**

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется. Лечебной физкультурой зависит не только от подбора упражнений, но и от методики их применения.

На первом занятии следует объяснить детям значение этих занятий для их здоровья и физического развития. Обратит 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 15 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 положении сидя или лежа при расслабленных мышцах.

**Место учебного предмета «лечебная физическая культура»  
обучающихся 5 - 9 классов (вариант 1) в учебном плане**

Согласно учебному плану «Екатеринбургской школы №8, реализующей адаптированные общеобразовательные программы», учебный предмет «Лечебная физическая культура» в 5 - 9 классах проводится 1 раз в неделю, что составляет 34 урока в год.

№	Коррекционный курс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Лечебная физическая культура	34 ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.

**Планируемые результаты  
5 - 9 классов (вариант 1)**

<b>Личностные результаты</b>	<b>Предметные результаты</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать положительное отношение к занятиям лечебной физической культурой.</li> <li>2. Сформировать представление о значении упражнений для укрепления здоровья человека.</li> <li>3. Мотивировать к систематическому выполнению изученных комплексов.</li> <li>4. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> <li>5. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</li> <li>6. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>7. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств лечебной физической культуры.</li> <li>2. Научатся выполнять упражнения, направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия.</li> <li>3. Научатся представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</li> <li>4. Научатся измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.</li> <li>5. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.</li> <li>6. Научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</li> <li>7. Научатся применять жизненно важные двигательные навыки и умения в повседневной жизни</li> </ol>

## **Контроль на занятиях ЛФК**

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

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

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

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

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.

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.

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.

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.

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

Икроножные, бедренные мышцы — стоять на носках от 5 до 15 с.

### **Содержание программного материала лечебной физической культуры для 5 – 9 классов (вариант 1)**

#### **Содержание программного материала 5 класс**

#### ***Комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук (2 часа)***

✓ 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.

### ***Комплекс упражнения для формирования правильной осанки № 1 (2 часа)***

✓ - 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.

### ***Комплекс упражнения для формирования правильной осанки № 2 (2 часа)***

✓ И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

✓ И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

✓ И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

✓ И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

✓ И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

### ***Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3 (3 часа)***

✓ И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

✓ И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

✓ И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

✓ И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

✓ И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

✓ И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

✓ И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

✓ И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

✓ 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 (2 часа)***

✓ Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

✓ 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.)

✓ Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

### ***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2 (2 часа)***

✓ 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.)

✓ 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.)

✓ 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.)

✓ Стойка, руки за спину. Из полуприседа подняться на носки, полуприсед перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

✓ 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.)

✓ Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекалом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

### ***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3 (3 часа)***

✓ Ходьба перекалом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

✓ 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.)

#### ***Комплексе упражнений дыхательной гимнастики (4 часа)***

✓ 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.)

✓ Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

✓ Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

✓ 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.)

✓ Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

✓ Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

✓ Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

#### ***Комплексе упражнения для развития координации (6 часов)***

✓ Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

✓ Стоя на месте, имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

#### ***Комплексе упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата (6 часов)***

✓ Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

✓ Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.



✓ Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз).

### ***Комплекс специальных упражнений для глаз №1 (2 часа)***

И.п. – стоя у гимнастической стенки

- ✓ Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
- ✓ Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
- ✓ Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
- ✓ Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
- ✓ 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).

✓ Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

✓ Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

### ***Комплекс специальных упражнений для глаз №2 (2 часа).***

И.п. – сидя.

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

## **Содержание программного материала 6 класс**

### ***Комплекс упражнений для коррекции дыхания (2 часа)***

*Упражнения в положении стоя*

✓ И. п. — стоя, руки опущены, пальцы скрещены перед собой. Вдох — поднятие рук вверх с разворотом ладоней наружу; выдох — возвращение в и. п.

✓ И. п. — стоя прямо, руки вытянуты вперед. Вдох — разведение рук в стороны с одновременным подъемом на носки; выдох — в и. п.

✓ И. п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) рука на поясе, правая (левая) рука поднята вверх. Вдох — наклон влево (вправо); выдох — в и. п.

*Упражнения в положении лежа на спине*

✓ Выдох — подъем прямых ног вверх; выдох — в и. п.;

✓ Выдох - подъем верхней части тела, руками коснуться коленей; вдох - в и. п.

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию ходьбы (2 часа)***

✓ ходьба на месте в различном темпе;

✓ ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа;

✓ ходьба в шеренге вперед с открытыми и закрытыми глазами;

✓ ходьба «гусеницей» (положив обе руки на плечи впереди идущего);

✓ ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга;

✓ ходьба с регулированием темпа музыкой (тихой — громкой).

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию бега (3 часа)***

✓ «бег» руками стоя на месте;

✓ бег с забрасыванием голени назад на месте;

✓ бег «змейкой», не задевая предметов;

✓ бег с предметами в руках;

- ✓ переход с бега на ускоренную ходьбу с сохранением правильной осанки;
- ✓ бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнение упражнений на коррекцию осанки.

### ***Комплекс упражнений направленных коррекцию прыжков (3 часа)***

- ✓ прыжки на месте на двух ногах с хлопками спереди, сзади, над головой;
- ✓ прыжки ноги вместе — ноги врозь;
- ✓ прыжки через гимнастическую палку вправо-влево, вперед-назад;
- ✓ подскоки на двух ногах с продвижением вперед;
- ✓ прыжки на месте с закрытыми глазами;
- ✓ прыжки на батуте с ноги на ногу, вперед-назад, вправо-влево.

### ***Комплекс упражнений направленных коррекцию навыков равновесия (2 часа)***

- ✓ ходьба с остановками на одной ноге по сигналу;
- ✓ И. п. — основная стойка, одна ступня вперед (в одной линии): различные движения руками;
- ✓ подъем с закрытыми глазами на носки, выполняя различные движения руками, повороты головы;
- ✓ ходьба по гимнастической скамейке скрестным шагом, с поворотами, боком. На носках с различными положениями рук;
- ✓ ходьба с предметами в руках, перешагивая через разные по высоте предметы;
- ✓ лежа на животе на фитболе, поворот на спину;
- ✓ лежа спиной на фитболе, руки на полу, ноги вверх.
- ✓ Расслабление нижних конечностей, стоя на возвышении — качать свободно висящей ногой.

### ***Комплекс упражнений, направленных коррекцию лазанья (3 часа)***

- ✓ ползание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновые кольца и т. п.);
- ✓ ползанье по гимнастической скамейке вперед и назад с открытыми и закрытыми глазами;
- ✓ перелезание через гимнастическую скамейку,

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания (3 часа)***

- ✓ бег с высоким подниманием бедра с мячом в руках перед грудью
- ✓ ходьба на носках с мячом в руках, остановка по сигналу
- ✓ ведение мяча на месте правой (левой) рукой;
- ✓ обведение мяча вокруг предметов;
- ✓ ведение мяча «змейкой»;
- ✓ подбрасывать волана одной рукой и ловить в воздухе;
- ✓ перебрасывание двух воланов друг другу одновременно;
- ✓ броски мячей в корзину, разных по весу, постепенно увеличивая расстояние;
- ✓ подбивать волан ракеткой на месте.

### ***Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков расслабления (3 часа)***

- ✓ «Балерина» — подъем на носки, руки вверх, тянуться за руками; расслабиться.
- ✓ «Обними себя» — 1 — руки в стороны, вдох, 2–3 — крепко обнять себя за плечи, выдох, 4 — расслабиться.
- ✓ «Стряхнуть воду с пальцев» — сжимание и разжимание кистей; расслабление — встряхивание кистями.

✓ Выполнение упражнений в разном темпе и из различных исходных положений: лежа на спине, сидя, стоя.

***Комплекс упражнений направленных для развития мышц плечевого пояса, верхних конечностей (1 час)***

✓ повторение основных движений, изученных ранее, усложняя их согласованием с движением рук (руки в стороны, за спину, на голове, на поясе):

✓ вращение выпрямленными руками в плечевых суставах вперед и назад;

✓ сведение и разведение рук в горизонтальной плоскости;

✓ вращение в плечевых суставах — руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются плечевых суставов.

✓ Выполнение упражнений стоя, сидя на фитболе, сидя ноги скрестно.

***Комплекс упражнений, направленных на развитие для мышц туловища (3 часа)***

✓ Упражнения для рук с хлопками над головой, перед собой, за спиной, с поворотами вправо-влево, наклонами вперед-назад, вправо-влево.

✓ Упражнения у гимнастической стенки:

✓ «Самовытяжение». Вытягивание прямых рук вверх, считая до 6–8;

✓ висы, стоя спиной к гимнастической стенке: с широким хватом на уровне плеч, сгибая колени;

✓ висы, стоя спиной к гимнастической стенке: руки хватом выше головы;

✓ упражнения «Велосипед», «Ножницы» — руками и ногами;

✓ «Лодочка». Счет до 6–8.

***Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса №1 (1 час)***

✓ И. п. — лежа на спине, движения ногами, как при плавании способом «кроль»;

✓ И. п. — лежа на спине, движения ногами, при плавании способом «басс»;

✓ И. п. — лежа на спине, круговые движения ногами;

✓ поднимание и опускание верхней части туловища (ноги согнуты в коленных суставах).

✓ «Лодочка». Счет до 6–8.

***Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с фитболом №2 (1 час)***

✓ лежа на спине на фитболе, руки за головой, скрестно на плечах, в «крылышки»;

✓ приподнимать до горизонтального уровня над мячом голову и плечи;

✓ лежа на спине, стопы на фитболе;

✓ поднимая верхнюю часть туловища, тянуться руками вперед;

✓ поднимать мяч согнутыми в коленных суставах ногами.

***Комплекс упражнений направленных на расслабление мышц туловища №1 (1 час)***

✓ наклоны с мячом в руках к правой (левой) ноге;

✓ прокатывание мяча вокруг ног;

✓ броски мяча вверх и ловля его двумя руками;

✓ то же с хлопками в ладоши;

✓ зажав мяч ступнями, повороты туловища лежа на спине и бок, живот, спину в правую и левую сторону;

✓ перекачивание мяча друг другу, лежа на животе;

✓ катание мяча сидя в кругу под приподнятыми ногами.

### **Комплекс упражнений направленных на расслабление мышц туловища с фитболом №2 (1 час)**

✓ И. п. — сидя на фитболе, наклоны в стороны с различным положением рук: на поясе, за головой, в стороны;

✓ И. п. — сидя на фитболе, наклоны вперед к выставленной вперед ноге с различным положением рук;

✓ И. п. — сидя на фитболе, круговые движения прямыми руками вперед и назад.

✓ И. п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, шаги руками вперед и назад (затылок, шея, спина — на прямой линии);

✓ И.п. – лежа на животе на фитболе, поочередное поднимание согнутой в колене ноги до горизонтали.

### **Комплекс упражнений, направленных на коррекцию фигуры №1 (1 час)**

✓ бег с переходом на ускоренную ходьбу;

✓ ходьба с изменением скорости;

✓ ходьба с высоким подниманием колен, с гантелями в руках;

✓ наклоны туловища вперед и назад, вправо-влево с различными положениями рук;

✓ круговые движения руками вперед и назад с гантелями по 0, 5 кг;

✓ махи руками вперед и назад;

✓ движения руками, имитирующие срывание яблок с дерева;

✓ повороты туловища с отведением вытянутых рук в стороны;

✓ приседания с утяжелителем (0, 5 кг).

### **Комплекс упражнений, направленных на коррекцию фигуры №2 (1 час)**

✓ И. п. — лежа на спине, подъем ног до прямого угла (при опускании разводить в стороны);

✓ И. п. — лежа на спине, «Велосипед»;

✓ И. п. — лежа на спине, «ножницы».

✓ И. п. — лежа на животе, подъем верхней части туловища с опорой на вытянутые руки.

✓ Выполнение упражнений в быстром, среднем, медленном темпе.

### **Комплекс упражнений на укрепление мышц свода стопы №1 (1 час)**

✓ ходьба на носках, крадучись, по канату, гимнастической палке;

✓ прыжки на месте и с продвижением вперед-назад, вправо-влево;

✓ полуприсед на наружных сводах стоп;

✓ подъем на носки, стоя след в след;

✓ стоя носки вместе, пятки врозь — подниматься и опускаться, не касаясь пола;

✓ круговые поочередные и одновременные движения стопой;

### **Комплекс упражнений на укрепление мышц свода стопы №2 (1 час)**

✓ захват пальцами различных мелких предметов и перекладывание их вправо (влево);

✓ ходьба по гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево (ноги серединой стоп стоят на одной из реек);

✓ присесть, стоя на пальцах на рейке гимнастической стенки.

✓ И. п. — лежа на спине, сгибание пальцев ног в «кулак»;

✓ И. п. — лежа на спине, одновременное и поочередное отрывание пяток от пола (ноги согнуты в коленях).

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук №1 (1 час)***

- ✓ упражнения с мелким спортивным инвентарем: мячами, гимнастическими палками, экспандерами;
- ✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно с разворотом рук наружу;
- ✓ круговые движения кистями с теннисным мячом в руках;
- ✓ перекладывание, перебрасывание мячей разного диаметра;
- ✓ гимнастическая палка в вытянутых руках перед грудью;
- ✓ движения кистями вверх-вниз.

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук с футболом №2***

- ✓ вращение футбола на вытянутых руках вправо-влево;
- ✓ сжимать футбол на вытянутых руках перед грудью,
- ✓ сжимать футбол на вытянутых руках над головой,
- ✓ сжимать футбол на вытянутых руках внизу.

### **Содержание программного материала 7 класс**

#### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания (2 часа)***

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

Дыхательные упражнения:

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

#### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию ходьбы (2 часа)***

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

#### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию бега (2 часа)***

- ✓ медленный бег с подскоками;

- ✓ бег с переходом на спортивную ходьбу;
- ✓ бег с фитболом в руках;
- ✓ бег в различном темпе: медленно, быстро, «челночный бег», с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов.

***Комплекс упражнений, направленных коррекцию прыжков (2 часа)***

- ✓ выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- ✓ прыжки на гимнастическую скамейку — прыжки с гимнастической скамейки;
- ✓ прыжки через обруч;
- ✓ прыжки с зажатым между стопами мячом вперед;

***Комплекс упражнений, направленных коррекцию равновесия (1 час)***

- ✓ ходьба с мешочком на голове;
- ✓ ходьба с остановками на одной ноге и разнообразными движениями рук.

**Упражнения с фитболом:**

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

***Комплекс упражнений, направленных коррекцию расслабления (2 часа)***

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

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

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

**Упражнения с гимнастической палкой:**

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

### Специальные упражнения для укрепления свода стоп:

✓ 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.

✓ Сидя на полу, ноги вытянуты. Носки и пальцы ног тянуть на себя — И. п.

✓ И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе: поочередно отставлять ногу вперед, в сторону, назад;

✓ И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе: одновременно подниматься на носки и опускаться, не касаясь пола пятками;

✓ 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)***

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

✓ лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы;

✓ лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках;

✓ 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

✓ перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот;

✓ вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево;

✓ маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз;

✓ 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:

✓ подъем головы и плеч с различными движениями рук: в стороны

✓ сжимание и разжимание пальцев;

✓ прямые руки назад, в стороны, вверх, за голову;

✓ имитация «бокса»;

✓ прокатывание теннисного мяча под руками детей;

✓ поочередное и одновременное поднимание прямых ног.

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

✓ движение прямых рук вперед-назад;

✓ руки в «крылышки»;

✓ разгибание в грудном отделе позвоночника;

✓ упражнение «ножницы».

#### Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника (1 час)

✓ И.п.— лежа на спине на фитболе, тянуть руки в стороны — вверх;

- ✓ сидя на футболе, глубокий наклон вперед, обхватывая мяч руками, тянуть к себе;
- ✓ наклоны вправо-влево в разном темпе;
- ✓ наклоны вперед до горизонтального положения, затем до горизонтальной опорной поверхности;
- ✓ стоя на коленях повороты вправо-влево;
- ✓ сидя на пятках, руки подняты вверх — наклоны вперед;
- ✓ сидя на полу, ноги скрестно — наклоны вперед до касания вытянутыми руками опорной поверхности:
- ✓ 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)***

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

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

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

### ***Комплекс упражнений с футболом для коррекции сутулой и круглой спины (2 часа)***

- ✓ подскоки на футболе, сохраняя правильную осанку, с работой плеч, стоп — с отрывом от пола только пяток или только носков;
- ✓ упражнения для рук сидя на футболе: круговые вращения прямыми руками вперед и назад;
- ✓ хлопки над головой, перед собой, за спиной;
- ✓ «ножницы» руками
- И. п. — лежа на животе на футболе.
- ✓ Движения рук:
- ✓ вперед, в стороны, к плечам, «бокс» руками, «ножницы», «крылышки»;
- ✓ горизонтальные «ножницы» ногами.
- И. п. — лежа на спине на футболе:



- ✓ руки в стороны, прогнуться — держать;
- ✓ руки в «крылышки», прогнуться — держать;
- ✓ подъем правой (левой) ноги до горизонтального уровня;
- ✓ перекачиваться на фитболе, сгибая и разгибая ноги в коленных суставах.

### ***Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ (3 часа)***

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

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания (2 часа)***

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

### ***Упражнения с набивным мячом***

- ✓ подъем мяча вверх, вперед, вправо, влево;
- ✓ ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой;
- ✓ наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди, за головой;
- ✓ броски мяча в стену и ловля его после приседания;
- ✓ то же после отскока от пола;
- ✓ то же после хлопка в ладоши;
- ✓ 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)***

- ✓ «Птица, высидившая птенцов». Пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука покоится между большим и указательным пальцами.
- ✓ «Птички клюют». Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.
- ✓ «Полет птицы». Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.
- ✓ «Зайчики». Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому.
- ✓ «Большой зайчик». Руки на столе ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних назад.
- ✓ «Бежит собачка». Рука на столе ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по столу.
- ✓ «Дама с собачкой». Локоть левой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянут вверх, локоть двигается вперед – бегущая женщина. Правая рука изображает собачку.
- ✓ «Пила». Лева рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитируем движение пилы по всей поверхности левой ладони в направлении вверх – вниз. То же для другой руки.

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию зрения (2 часа)***

- ✓ смотреть вверх-вниз, вверх-вправо (влево);
  - ✓ круговые вращения глазами по часовой стрелке и обратно;
  - ✓ частые моргания в течение 15–20 секунд 4–5 раз;
  - ✓ махи руками с фиксацией взгляда на одной кисти руки;
  - ✓ скрестные движения прямыми руками с фиксацией взгляда на движениях кисти одной, затем другой руки из исходного положения
  - ✓ махи одной ногой к одноименной руке с фиксацией взгляда на носке;
- И. п. — лежа на спине:
- ✓ поочередный подъем ног с фиксацией взгляда на носке одной ноги;
  - ✓ одновременный подъем прямых ног с фиксацией взгляда на носках;
- И.п. — сидя на полу, упор руками сзади: скрестные движения прямыми ногами с фиксацией взгляда на носке одной ноги.

### **Содержание программного материала 8 класс**

#### ***Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1 (3 часа)***

- ✓ И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
- ✓ И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
- ✓ И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
- ✓ И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
- ✓ 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 формирования правильной осанки № 2 (3 часа)***

- ✓ Встать спиной к стенке так, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 м. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.
- ✓ Встать спиной к стенке так, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Отойти от стены (представить, что стена прилипла к спине) и удерживая это положение, походить по комнате, делая шаги в различном направлении, но не меняя положения спины.
- ✓ Стоя у стены, подтянуть руки к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.
- ✓ Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

✓ Стоя у стены, принять правильную осанку. Развести руки в стороны, выполнять наклоны вправо и влево.

✓ Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, отводить ноги (поочередно) назад - вверх.

✓ Стоя у стены, принять правильную осанку. Руки за голову, локти вперед. Подняться на носки, локти в стороны, вернуться в исходное положение.

✓ Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперед, присесть и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем.

### ***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1 (3 часа)***

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

✓ 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.)

✓ 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.)

✓ Стойка, руки за спину. Полуприсед подняться на носки, полуприсед перекаат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

✓ 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.)

✓ Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекаатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

### ***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2 (3 часа)***

✓ Ходьба перекаатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

✓ 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 для укрепления мышц брюшного пресса (3 часа)***

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

### ***Комплекс упражнений, направленных на развитие равновесия (2 часа)***

- ✓ ходьба с остановками на одной ноге по сигналу;
- ✓ подъем с закрытыми глазами на носки, выполняя различные движения руками, повороты головы с продвижением вперед, назад, в стороны;
- ✓ ходьба по гимнастической скамейке скрестным шагом, с поворотами, боком.
- ✓ ходьба с предметами в руках, перешагивая через разные по высоте предметы;
- ✓ лежа на животе на фитболе, поворот на спину, движения вперед, назад в стороны, руки вытянуты в стороны;
- ✓ лежа спиной на фитболе продвижение вперед, назад, в стороны, руки вытянуты вверх

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

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

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию зрения (3 часа)***

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

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию расслабления (6 часов)***

- ✓ И. п. — туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно. Поднимать плечи вверх и, расслабив их, опускать;
- ✓ И. п. — то же, руки в стороны. Расслабление рук с последующими затухающими колебаниями;

✓ И. п. — ноги врозь, руки вверх. Мах руками вниз и назад, снова вверх с одновременным пружинящим приседанием и наклоном туловища вперед с последующим выпрямлением (руки расслаблены).

✓ Из стойки ноги врозь последовательно расслаблять мышцы шеи, плечевой пояс, руки, все туловище.

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

### ***Комплекс упражнений на расслабление (2 часа)***

✓ И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Спина ровная, макушка вытянута вверх. Со вдохом прогнитесь назад – раскройтесь, с выдохом – округлите спину, переведите руки вперед.

✓ Сделайте вдох и на выдохе мягко наклонитесь вперед и вниз, расслабляя мышцы спины. На вдохе обратное движение круглой спиной. Вытянитесь руками вверх, с выдохом снова опустите руки и скрутитесь вниз, затем вверх.

✓ Поставьте ноги широко, стопы параллельно, толкаясь руками от пола, на вдохе прогнитесь, на выдохе округлите спину. Плавно раскрывайтесь и округляйтесь.

✓ Расслабьте корпус, попеременно сгибайтесь ноги в коленях и раскачивайтесь корпусом из стороны в сторону. Спина, шея расслаблены, руки свободно скользят, как будто вы рисуете знак бесконечности на полу.

✓ Со вдохом вытянитесь на носочках, согните колени, с выдохом направьте пятки к полу. Посмотрите на руки, шагните правой ногой вперед, опустите левое колено на пол. Поднимите корпус наверх, сцепите руки в замок, подтяните живот.

✓ Перейдите в планку, опуститесь бедрами вниз, вес тела на прямых руках и носочках. Прогнитесь назад, на выдохе подбородок на грудь, опускаемся в позу на четвереньках, возвращаемся в позу собака мордой вниз.

✓ Шагаем на месте, сгибая колени и растягивая спину. Со вдохом выходим на полу пальцы, с выдохом пятки к полу. На вдохе взгляд на руки, левая нога шагает вперед, в выпад. Опустите правое колено на пол, выпрямите корпус, сцепите руки в замочек. Опустите таз, руками тянитесь назад – раскройте грудную клетку.

✓ Шаги на месте, вдох, высокие полу пальцы, выдох – пятки на пол. Опуститесь на колени, прогнитесь на вдохе, округлите спину на выдохе. Продолжайте выполнять волну позвоночником.

✓ С выдохом опуститесь грудью вниз, руки тянутся вперед. Округляйте спину на выдохе, прогнитесь на вдохе.

### **Содержание программного материала 9 класс**

#### ***Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1 (3 часа)***

✓ Стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, наклониться назад, опереться руками в стену, прогнуться в верхней части позвоночника.

✓ Ноги вместе, руки опущены. Выпрямить спину, развернуть грудь, немного приподнять голову. Прямые руки поднять над головой, прижать к ушам, ладони соединить. Стоять в таком положении 10-15 с.

✓ Стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнуться. Стоять в таком положении 2-4 с. Вернуться в и.п.

✓ Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки через стороны до уровня плеч, наклониться вправо, левой рукой

коснуться ступни правой ноги, правую руку поднять вертикально вверх. Смотреть на поднятую вверх правую руку в течение 5 с. Вернуться в и.п. выполнить упражнение в другую сторону.

✓ Стоя, руки на затылке. Приседать, спина прямая.

✓ Стоя, гимнастическая палка за спиной на сгиб локтевых суставов. Приседать, сохраняя правильную осанку.

✓ Стоя, гимнастическая палка за спиной, верхний конец прижат к голове, нижний к тазу. Присесть, вернуться в и.п. Наклониться вперед, вернуться в и.п. Наклониться вправо, затем влево.

✓ Стоя у стены, мешочек с песком на голове (размер 20x20 см, вес 150 г.), принять правильное исходное положение: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Выполнять разнообразные движения руками и ногами, приседания.

✓ Ступни на одной линии, мешочек на голове. Выполнять различные движения руками (в стороны, вперед, вверх, круговые движения).

### ***Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 2 (3 часа)***

✓ Стоя с мешочком на голове и сохраняя правильную осанку, подняться на носки, вернуться в и.п.

✓ Стоя с мешочком на голове, ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

✓ Стоя с мешочком на голове, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

✓ Стоя с мешочком на голове, ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

✓ Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук: вверх, вперед, за головой, на поясе.

✓ С мешочком на голове опуститься на колени, сесть на пятки и встать.

✓ Стоя с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку, сесть на скамейку и встать.

✓ С мешочком на голове встать на скамейку или на стул, затем сойти на пол.

✓ Стоя у стены, мешочек с песком на голове. Пройти по заданному направлению: до противоположной стены и обратно, обходя стул, стол, перешагивая через лежащие предметы (мяч, кубики).

### ***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1 (3 часа)***

✓ Поза аиста: всю тяжесть тела перенести на одну ногу, а другую согнуть в колене и поднять (30-40 сек.), затем поменять ноги. Прodelьывать перекаты с пятки на носок (25-30 раз).

✓ Стоя (или сидя) стопой одной ноги поглаживать другую, начиная с носка до колена, потом, то же самое, сменив ногу (25-30 раз).

✓ Не отрывая пяток от пола, сделать несколько приседаний.

✓ Лёжа на спине, развести в сторону согнутые ноги, а пятками делать хлопки (как руками).

✓ В положении лёжа: согнутыми в колене ногами выполнять круговые движения, задействовав при этом стопы и части голени (10-15 раз).

### ***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2 (3 часа)***

✓ Сидя на стуле, захватывать пальцами ног, разбросанные рядом на полу предметы, стараясь их поднять (1-2 мин.).

✓ В положении сидя, сгибать пальцы ног, а затем раскрывать их веером с некоторым усилием (до 15 раз).

✓ Катать ступнями ног плотный небольшой мяч, бутылку или другой предмет обтекаемой формы (2-4 мин.).

✓ Обхватить ступнями «мячик-ёжик», и перемещать его в разных направлениях (3 минуты).

✓ Собрать пальцами ног (лучше сидя на стуле) кусочек ткани или бумажную салфетку с пола.

✓ Прodelать манипуляцию с воображаемым песком, как бы сгребая его в кучу стопами, а затем разглаживая по поверхности. Точно также можно делать с реальным песком (на пляже).

✓ Зажав между пальцами карандаш (пальчиковую краску) попытайтесь что-нибудь рисовать

### ***Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и пресса (3 часа)***

✓ И.п. лежа на спине, поясницу прижать к полу. а) медленно сгибать-разгибать ноги, отрывая стопы от пола; б) поднять обе ноги и держать 15-25 сек.; в) выполнять скрестные махи ногами, круговые движения поднятыми прямыми ногами.

✓ И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову: а) медленно перейти в сед и затем вернуться в и.п.; б) поднять голову и туловище, держать 7-12 сек. и вернуться в и.п. Это упражнение можно усложнить, если взять в руки гимнастическую палку или гантели или набивной мяч.

✓ И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой, вернуться в и.п.

✓ И.п. лежа на спине. Стойка на лопатках, затем медленно вернуться в и.п.

✓ И.п. лежа на животе, руки вытянуты вверх. Поднять верхнюю часть спины, затем опустится в и.п.

✓ И.п. – лежа на животе, руки в стороны. Приподняться, захватить руками ноги, задержаться на 3 – 5 сек. Вернуться в и.п.

✓ И.п. – вис на гимнастической стенке или перекладине. Медленно согнуть ноги и подтянуть к животу, затем вернуться в и.п.

✓ И.п. вис на гимнастической стенке или перекладине. Поднимать прямые ноги.

### ***Комплекс упражнений, направленный на развитие статического равновесия (2 часа)***

✓ Встаньте ровно, пятки вместе, носки врозь, ладони на талии. Закройте глаза и просто стойте не менее 20 секунд.

✓ В прежней позиции поставьте одну ступню перед другой на одну линию. Аналогично по стойте 20 сек. с закрытыми глазами. Соедините вместе ступни и приподнимитесь на носки. Можно попробовать закрыть глаза.

✓ Примите предыдущее положение. Одну ногу оставьте стоять на носочке, а вторую согните и максимально подтяните колено к животу. Нужно продержаться не менее 15 сек, а потом сменить ногу.

✓ Выполните упражнение «Ласточка». Наклонитесь вперед, раскинув руки в стороны, одну ногу поднимите параллельно полу. Пойдите так не меньше 15 сек. Ноги поменяйте.

### ***Комплекс упражнений, направленный на развитие баланса (3 часа)***

✓ Ходьба по гимнастическому бревну или скамье. Для балансировки можно раскинуть руки в стороны.

✓ Ходьба и бег по мягкой поверхности – мягким модулям.

✓ Ходьба на руках, с поддержкой ног у детей педагога.

✓ Игры с мячом – поймать, отбить, вовремя отскочить.

✓ Игра в классики, когда нужно подпрыгивать и приземляться то на одну ногу, то на обе одновременно.

✓ Кружение вокруг своей оси по и против часовой стрелки с попыткой быстро восстановить равновесие.

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

✓ подбрасывание мяча перед собой правой (левой) рукой и ловля двумя;

✓ подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот

✓ высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей выполнение хлопков спереди, сзади, под коленом;

✓ удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками;

✓ поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя руками (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);

✓ метание в горизонтальную цель мячами, разными по весу и материалу с разного расстояния.

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию зрения (2 часа)***

✓ Сидеть с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица и отвалившись на спинку стула; кисти рук на бедрах (10 – 15 сек).

✓ Закрывать глаза и выполнять массаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами круговые поглаживающие движения от носа (20 – 30 сек.). Затем посидеть с закрытыми глазами.

✓ Смотреть вдаль перед собой в течении 2 – 3 сек. Перевести взгляд на кончик носа и задержать на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз.

✓ Самомассаж затылочной части головы и шеи. Выполняется подушечками пальцев сверху вниз – наружу: поглаживаниями, круговыми движениями, растираниями.

✓ Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 сек., затем открыть на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз.

### ***Комплекс упражнений, направленных на коррекцию расслабления (3 часа)***

✓ И. п. — туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно. Поднимать плечи вверх и, расслабив их, опускать;

✓ И. п. — то же, руки в стороны. Расслабление рук с последующими затухающими колебаниями;

✓ 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).

✓ Из стойки ноги врозь последовательно расслаблять мышцы шеи, плечевой пояса, руки, все туловище.

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

### ***Комплекс упражнений на укрепление мышц рук и ног (3 часа)***

#### ***Комплекс упражнений для рук***



- ✓ Броски набивного мяча одной и двумя руками снизу вверх.
- ✓ Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
- ✓ Броски набивного мяча двумя руками от груди на дальность
- ✓ Броски набивного мяча через сетку на точность
- ✓ Отжимания в упоре лежа
- ✓ Упражнение в парах: передвижение на руках с поддержкой ног партнером.

### Комплекс упражнений для ног

- ✓ Махи ногами в сторону.
- ✓ Приседания с выпрыгивание вверх.
- ✓ Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.
- ✓ Приседания с набивным мячом.
- ✓ Прыжки в приседе в правую и левую сторону, лицом и спиной вперед.
- ✓ Прыжки вверх с разбега с касанием рукой подвешенных предметов.

### **Комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление мышц туловища (3 часа)**

✓ Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоните туловище влево, подняв правую руку вверх. Левую согните за спиной. Сделайте три пружинящих наклона в одну сторону. Затем вернитесь в исходное положение и повторите движения в другую сторону.

✓ Ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклонитесь вперед и, повернув туловище, постарайтесь достать правой рукой носок левой ноги. Затем вернитесь в исходное положение и повторите движения в другую сторону.

✓ Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, кисти сцеплены в замок. Наклоняясь вперед, энергично опустите на выдохе сцепленные руки, словно работая топором. Затем вернитесь в исходное положение и выполните 10-12 повторов.

✓ И.п. - лежа на спине, руки положите за голову. Поднимайте соединенные выпрямленные ноги вверх как можно выше. Затем широко разведите их в стороны и снова соедините. Вернитесь в и.п.

✓ И.п. - лежа на спине, ступни ног зафиксированы, руки за головой. Сядьте, сгибая корпус вперед, и постарайтесь достать руками носки ступней. Вернитесь в исходное положение и выполните 5-10 повторов.

✓ И.п. - стоя на четвереньках. На выдохе вытяните вперед правую руку как можно дальше. Одновременно вытяните назад левую ногу. Пальцы руки вытянуты вперед, ступня согнута, пальцы ноги обращены к полу. Туловище держите параллельно полу, поясницу не прогибайте. Примите исходное положение и повторите упражнение с другой руки и ноги.

✓ И.п - лежа на спине. Приподнимаясь, постарайтесь достать правым локтем левое колено. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение, доставая левым локтем правое колено.

✓ И.п. - лежа на спине, руки — в стороны и немного направлены вверх. Приподнимайте одновременно верхнюю часть туловища и ноги. Вернитесь в и.п.

✓ Ноги на ширине плеч, руки опущены. Попеременно втягивайте и выпячивайте живот. Следите за спиной, сохраняйте прямую осанку. Выполняйте упражнение интенсивно в течение минуты.



**Тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»  
5 классы (вариант 1)  
2021 - 2022 учебный год**

№ урока	Тема урока	дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
<b>1 четверть</b>				
1.	Комплекс упражнения дыхательной гимнастики.			Правильное выполнение
2.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1.			Правильное выполнение задания
3.	Комплекс упражнений для развития мелкой моторики.			Правильное выполнение задания
4.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.			Правильное выполнение задания
5.	Комплекс упражнения для развития координации			Правильное выполнение задания
6.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата			Правильное выполнение задания
7.	Комплекс специальных упражнений для глаз №1			Правильное выполнение задания
8.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №3.			Правильное выполнение задания
<b>2 четверть</b>				
9.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			Правильное выполнение задания
10.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №2.			Правильное выполнение задания
11.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2.			Правильное выполнение задания
12.	Комплекс упражнения для развития координации			Правильное выполнение задания
13.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата			Правильное выполнение задания
14.	Комплекс специальных упражнений для глаз №2			Правильное выполнение задания
15.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1.			Правильное выполнение задания
16.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.			Правильное выполнение задания
<b>3 четверть</b>				
17.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			Правильное выполнение задания
18.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №3.			Правильное выполнение задания
19.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1.			Правильное выполнение задания
20.	Комплекс упражнения для развития координации			Правильное выполнение задания
21.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата			Правильное выполнение задания
22.	Комплекс специальных упражнений для глаз №1			Правильное выполнение задания
23.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №3.			Правильное выполнение задания
24.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного			Правильное выполнение задания

	аппарата			
25.	Комплекс упражнения для развития координации			Правильное выполнение задания
26.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.			Правильное выполнение задания
<b>4 четверть</b>				
27.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			Правильное выполнение задания
28.	Комплекс упражнений для развития мелкой моторики.			Правильное выполнение задания
29.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2.			Правильное выполнение задания
30.	Комплекс упражнения для развития координации			Правильное выполнение задания
31.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата			Правильное выполнение задания
32.	Комплекс специальных упражнений для глаз №2			Правильное выполнение задания
33.	Комплекс упражнения для развития координации			Правильное выполнение задания
34.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата			Правильное выполнение задания

**Тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»  
6 классы (вариант 1)  
2021 - 2022 учебный год**

№ урока	Тема урока	дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
<b>1 четверть</b>				
1.	Комплекс упражнений для коррекции дыхания			Правильное выполнение
2.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию бега.			Правильное выполнение задания
3.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию прыжков			Правильное выполнение задания
4.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию лазанья.			Правильное выполнение задания
5.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания			Правильное выполнение задания
6.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков расслабления.			Правильное выполнение задания
7.	Комплекс упражнений, направленных на развитие для мышц туловища.			Правильное выполнение задания
8.	Комплекс упражнений направленных на расслабление мышц туловища №1.			Правильное выполнение задания
<b>2 четверть</b>				
9.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию ходьбы			Правильное выполнение задания
10.	Комплекс упражнений направленных коррекцию прыжков			Правильное выполнение задания
11.	Комплекс упражнений направленных коррекцию навыков равновесия			Правильное выполнение задания
12.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию лазанья.			Правильное выполнение задания
13.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию фигуры №1			Правильное выполнение задания
14.	Комплекс упражнений на укрепление мышц свода стопы №1.			Правильное выполнение задания
15.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук №2.			Правильное выполнение задания
16.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук №1.			Правильное выполнение задания
<b>3 четверть</b>				
17.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию ходьбы			Правильное выполнение задания
18.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию бега.			Правильное выполнение задания
19.	Комплекс упражнений направленных коррекцию прыжков			Правильное выполнение задания
20.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию лазанья.			Правильное выполнение задания
21.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания			Правильное выполнение задания
22.	Комплекс упражнений направленных для развития мышц плечевого пояса, верхних конечностей			Правильное выполнение задания
23.	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с фитболом №2			Правильное выполнение задания

24.	Комплекс упражнений, направленных на развитие для мышц туловища			Правильное выполнение задания
25.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков расслабления			Правильное выполнение задания
26.	Комплекс упражнений для коррекции дыхания.			Правильное выполнение задания
<b>4 четверть</b>				
27.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию бега.			Правильное выполнение задания
28.	Комплекс упражнений направленных коррекцию навыков равновесия			Правильное выполнение задания
29.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания			Правильное выполнение задания
30.	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса №1			Правильное выполнение задания
31.	Комплекс упражнений направленных на расслабление мышц туловища №2.			Правильное выполнение задания
32.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию фигуры №2.			Правильное выполнение задания
33.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков расслабления			Правильное выполнение задания
34.	Комплекс упражнений, направленных на развитие для мышц туловища			Правильное выполнение задания

**Тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»**

**7 классы (вариант 1)**

**2020 – 2021 учебный год**

№ урока	Тема урока	дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
<b>1 четверть</b>				
1.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания.			Правильное выполнение
2.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию ходьбы.			Правильное выполнение задания
3.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию бега.			Правильное выполнение задания
4.	Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и верхних конечностей.			Правильное выполнение задания
5.	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.			Правильное выполнение задания
6.	Комплекс упражнений с фитболом для коррекции сутулой и круглой спины			Правильное выполнение задания
7.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания			Правильное выполнение задания
8.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук.			Правильное выполнение задания
<b>2 четверть</b>				
9.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания			Правильное выполнение задания
10.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию бега.			Правильное выполнение задания
11.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию равновесия.			Правильное выполнение задания
12.	Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц свода стопы.			Правильное выполнение задания
13.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию лазанья и перелезания.			Правильное выполнение задания
14.	Комплекс упражнений с фитболом для коррекции сутулой и круглой спины.			Правильное выполнение задания
15.	Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ.			Правильное выполнение задания
16.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию зрения			Правильное выполнение задания
<b>3 четверть</b>				
17.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию ходьбы.			Правильное выполнение задания
18.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию прыжков.			Правильное выполнение задания
19.	Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц свода стопы.			Правильное выполнение задания
20.	Комплекс упражнений направленных, на развитие силовой выносливости мышц спины.			Правильное выполнение задания
21.	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.			Правильное выполнение задания
22.	Комплекс упражнений с мячом для коррекции нарушения осанки.			Правильное выполнение задания
23.	Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ			Правильное выполнение задания
24.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания.			Правильное выполнение задания
25.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук.			Правильное выполнение задания

26.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию зрения.			Правильное выполнение задания
<b>4 четверть</b>				
27.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию прыжков.			Правильное выполнение задания
28.	Комплекс упражнений, направленных укрепление мышц свода стопы.			Правильное выполнение задания
29.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания
30.	Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника.			Правильное выполнение задания
31.	Комплекс упражнений с мячом для коррекции нарушения осанки.			Правильное выполнение задания
32.	Комплекс упражнений при нарушении обмена веществ.			Правильное выполнение задания
33.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук.			Правильное выполнение задания
34.	Комплекс упражнений, направленных коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания



**Тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»  
8 классы (вариант 1)  
2020 – 2021 учебный год**

№ урока	Тема урока	Дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
<b>1 четверть</b>				
1.	Обучение комплексу упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1.			Правильное выполнение задания
2.	Закрепление комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1			Правильное выполнение задания
3.	Совершенствование комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1.			Правильное выполнение задания
4.	Обучение комплексу упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
5.	Закрепление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
6.	Совершенствование комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
7.	Комплекс упражнений на развитие равновесия			Правильное выполнение задания
8.	Комплекс упражнений на расслабление			Правильное выполнение задания
<b>2 четверть</b>				
9.	Обучение комплексу упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.			Правильное выполнение задания
10.	Закрепление комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.			Правильное выполнение задания
11.	Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.			Правильное выполнение задания
12.	Обучение комплексу упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук			Правильное выполнение задания
13.	Закрепление комплекса упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук			Правильное выполнение задания
14.	Совершенствование комплекса упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук			Правильное выполнение задания
15.	Комплекс упражнений на развитие равновесия			Правильное выполнение задания
16.	Комплекс упражнений на расслабление			Правильное выполнение задания
<b>3 четверть</b>				
17.	Обучение комплексу упражнений для профилактики плоскостопия №2			Правильное выполнение задания
18.	Закрепление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №2			Правильное выполнение задания

19.	Совершенствование комплекса, упражнений для профилактики плоскостопия №2			Правильное выполнение задания
20.	Обучение комплексу упражнений, направленных коррекцию равновесия.			Правильное выполнение задания
21.	Закрепление комплекса упражнений, направленных коррекцию равновесия.			Правильное выполнение задания
22.	Совершенствование комплекса упражнений, направленных коррекцию равновесия.			Правильное выполнение задания
23.	Обучение комплексу упражнений, направленных коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания
24.	Закрепление комплекса упражнений, направленных коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания
25.	Совершенствование комплекса упражнений, направленных коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания
<b>4 четверть</b>				
26.	Обучение комплексу упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №2.			Правильное выполнение задания
27.	Закрепление комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №2.			Правильное выполнение задания
28.	Совершенствование комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №2.			Правильное выполнение задания
29.	Обучение комплексу упражнений, направленных на коррекцию зрения			Правильное выполнение задания
30.	Закрепление комплекса упражнений, направленных на коррекцию зрения			Правильное выполнение задания
31.	Совершенствование комплекса упражнений, направленных на коррекцию зрения			Правильное выполнение задания
32.	Повторение комплекса упражнений, направленных коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания
33.	Закрепление комплекса упражнений, направленных коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания
34.	Совершенствование комплекса упражнений, направленных коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания

**Тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура»  
9 классы (вариант 1)  
2020 – 2021 учебный год**

№ урока	Тема урока	Дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
<b>1 четверть</b>				
1.	Обучение комплексу упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1.			Правильное выполнение задания
2.	Закрепление комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1			Правильное выполнение задания
3.	Совершенствование комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1.			Правильное выполнение задания
4.	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц спины и пресса			Правильное выполнение задания
5.	Закрепление комплекса упражнений на укрепление мышц спины и пресса			Правильное выполнение задания
6.	Совершенствование комплекса упражнений на укрепление мышц спины и пресса			Правильное выполнение задания
7.	Комплекс упражнений на коррекцию зрения			Правильное выполнение задания
8.	Комплекс упражнений на коррекцию расслабления			Правильное выполнение задания
<b>2 четверть</b>				
9.	Обучение комплексу упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
10.	Закрепление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
11.	Совершенствование комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
12.	Обучение комплексу упражнений, направленных на укрепление мышц рук и ног			Правильное выполнение задания
13.	Закрепление комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и ног			Правильное выполнение задания
14.	Совершенствование комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и ног			Правильное выполнение задания
15.	Комплекс упражнений, направленный на развитие статического равновесия			Правильное выполнение задания
16.	Комплекс упражнений, направленный на развитие баланса			Правильное выполнение задания
<b>3 четверть</b>				
17.	Обучение комплексу упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №2			Правильное выполнение задания
18.	Закрепление комплекса упражнений на формирование и укрепление			Правильное выполнение задания

	правильной осанки №2			
19.	Совершенствование комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №2			Правильное выполнение задания
20.	Обучение комплексу упражнений на развитие и коррекцию мелкой моторики			Правильное выполнение задания
21.	Закрепление комплекса упражнений на развитие и коррекцию мелкой моторики			Правильное выполнение задания
22.	Совершенствование комплекса упражнений на развитие и коррекцию мелкой моторики			Правильное выполнение задания
23.	Комплекс упражнений на коррекцию зрения			Правильное выполнение задания
24.	Комплекс упражнений на коррекцию расслабления			Правильное выполнение задания
25.	Комплекс упражнений, направленный на развитие баланса			Правильное выполнение задания
<b>4 четверть</b>				
26.	Обучение комплексу упражнений для профилактики плоскостопия №2			Правильное выполнение задания
27.	Закрепление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №2			Правильное выполнение задания
28.	Совершенствование комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №2			Правильное выполнение задания
29.	Обучение комплексу упражнений, направленный на развитие и укрепление мышц туловища			Правильное выполнение задания
30.	Закрепление комплекса упражнений, направленный на развитие и укрепление мышц туловища			Правильное выполнение задания
31.	Совершенствование комплекса упражнений, направленный на развитие и укрепление мышц туловища			Правильное выполнение задания
32.	Комплекс упражнений, направленный на развитие равновесия			Правильное выполнение задания
33.	Комплекс упражнений на коррекцию расслабления			Правильное выполнение задания
34.	Комплекс упражнений, направленный на развитие баланса			Правильное выполнение задания

### **Список литературы**

1. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2013 год.
2. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2014 год.
3. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2012 год.
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2015 г.

