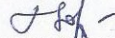


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

 /Ю.В.Кутилова

«02» сентября 2019 г.



Рабочая программа по коррекционному курсу

«Лечебная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью

(вариант 1)

Составители:

Шмакова Евгения Игоревна,
Силина Анастасия Евгеньевна,
учителя 1 квалификационной
категории

г. Екатеринбург, 2019 г.

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 ГКОУ СО «Екатеринбургская школа – интернат №8»;

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

8. Положения о рабочей программе учителя ГКОУ СО «Екатеринбургская школа – интернат № 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 ограниченными в здоровье. Для 5, 6, 7, 9 классов программа рассчитана на 1 час в неделю. Для 8 классов программа рассчитана на 3 часа 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 – интернат №8, реализующей адаптированные общеобразовательные программы», учебный предмет «Лечебная физическая культура» в 5, 6, 7, 9 классах проводится 1 раз в неделю, что составляет 34 урока в год. В 8 классах, согласно учебному плану школы, лечебная физическая культура проводится 3 раза в неделю, что составляет 102 часа в год.

№	Коррекционный курс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Лечебная физическая культура	34 ч.	34 ч.	34 ч.	102 ч.	34 ч.

Содержание программного материала для 5 классов (вариант 1)

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. Попеременное 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; сжатие и разжатие 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. 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. Полуприседа подняться на носки, полуприседа 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 № 3 (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 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.)

Комплекс 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.)

Комплекс 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.

✓ Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

Тематическое планирование по коррекционному курсу

«Лечебная физическая культура»

5 классы (вариант 1)

№ урока	Тема урока	дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
1 четверть				
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
2 четверть				
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
3 четверть				
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 аппарата			Правильное выполнение задания
25.	Комплекс упражнения для развития координации			Правильное выполнение задания
26.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3.			Правильное выполнение задания
4 четверть				
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			Правильное выполнение

	координации			задания
34.	Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата			Правильное выполнение задания

Содержание программного материала для 6 классов (вариант 1)

Комплекс упражнений для коррекции дыхания (2 час)

Упражнения в положении стоя

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

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

3. 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

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

2. Выдох — подъем верхней части тела, руками коснуться коленей; вдох — в и. п.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию ходьбы (2 часа)

1. ходьба на месте в различном темпе;

2. ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа;

3. ходьба в шеренге вперед с открытыми и закрытыми глазами;

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

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

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

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию бега (3 часа)

1. «бег» руками стоя на месте;

2. бег с забрасыванием голени назад на месте;

3. бег «змейкой», не задевая предметов;

4. бег с предметами в руках;

5. переход с бега на ускоренную ходьбу с сохранением правильной осанки;

6. бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнение упражнений на коррекцию осанки.

Комплекс упражнений направленных на коррекцию прыжков (3 часа)

1. прыжки на месте на двух ногах с хлопками спереди, сзади, над головой;

2. прыжки ноги вместе — ноги врозь;

3. прыжки через гимнастическую палку вправо-влево, вперед назад;

4. подскоки на двух ногах с продвижением вперед;

5. прыжки на месте с закрытыми глазами;

6. прыжки на батуте с ноги на ногу, вперед-назад, вправо-влево.

Комплекс упражнений направленных коррекцию навыков равновесия (2 часа)

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

Комплекс упражнений, направленных коррекцию лазанья (3 часа)

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

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания (3 часа)

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

Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков расслабления (3 час)

1. «Балерина» — подъем на носки, руки вверх, тянуться за руками; расслабиться.
2. «Обними себя» — 1 — руки в стороны, вдох, 2–3 — крепко обнять себя за плечи, выдох, 4 — расслабиться.
3. «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)

1. повторение основных движений, изученных ранее, усложняя их согласованием с движением рук (руки в стороны, за спину, на голову, на поясе);
2. вращение выпрямленными руками в плечевых суставах вперед и назад;
3. сведение и разведение рук в горизонтальной плоскости;
4. 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 час)

1. Упражнения для рук с хлопками над головой, перед собой, за спиной, с поворотами вправо-влево, наклонами вперед-назад, вправо-влево.
2. Упражнения у гимнастической стенки:
3. «Самовытяжение». Вытягивание прямых рук вверх, считая до 6–8;
4. висы, стоя спиной к гимнастической стенке: с широким хватом на уровне плеч, сгибая колени;
5. висы, стоя спиной к гимнастической стенке: руки хватом выше головы;
6. упражнения «Велосипед», «Ножницы» — руками и ногами;
7. «Лодочка». Счет до 6–8.

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

1. И. п. — лежа на спине, движения ногами, как при плавании способом «кроль»;
2. И. п. — лежа на спине, движения ногами, при плавании способом «брасс»;
3. И. п. — лежа на спине, круговые движения ногами;
4. поднимание и опускание верхней части туловища (ноги согнуты в коленных суставах).
5. «Лодочка». Счет до 6–8.

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

1. лежа на спине на фитболе, руки за головой, скрестно на плечах, в «крылышки»;
2. приподнимать до горизонтального уровня над мячом голову и плечи;
3. лежа на спине, стопы на фитболе;
4. поднимая верхнюю часть туловища, тянуться руками вперед;
5. поднимать мяч согнутыми в коленных суставах ногами.

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

1. наклоны с мячом в руках к правой (левой) ноге;
2. прокатывание мяча вокруг ног;
3. броски мяча вверх и ловля его двумя руками;
4. то же с хлопками в ладоши;

5. зажав мяч ступнями, повороты туловища лежа на спине и бок, живот, спину в правую и левую сторону;
6. перекачивание мяча друг другу, лежа на животе;
7. катание мяча сидя в кругу под приподнятыми ногами.

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

1. И. п. — сидя на фитболе, наклоны в стороны с различным положением рук: на поясе, за головой, в стороны;
2. И. п. — сидя на фитболе, наклоны вперед к выставленной вперед ноге с различным положением рук;
3. И. п. — сидя на фитболе, круговые движения прямыми руками вперед и назад.
4. И. п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, шаги руками вперед и назад (затылок, шея, спина — на прямой линии);
5. И.п. – лежа на животе на фитболе, поочередное поднятие согнутой в колене ноги до горизонтали.

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

1. бег с переходом на ускоренную ходьбу;
2. ходьба с изменением скорости;
3. ходьба с высоким подниманием колен, с гантелями в руках;
4. наклоны туловища вперед и назад, вправо-влево с различными положениями рук;
5. круговые движения руками вперед и назад с гантелями по 0, 5 кг;
6. махи руками вперед и назад;
7. движения руками, имитирующие срывание яблок с дерева;
8. повороты туловища с отведением вытянутых рук в стороны;
9. приседания с утяжелителем (0, 5 кг).

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

1. И. п. — лежа на спине, подъем ног до прямого угла (при опускании разводить в стороны);
2. И. п. — лежа на спине, «Велосипед»;
3. И. п. — лежа на спине, «ножницы».
4. 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)

1. ходьба на носках, крадучись, по канату, гимнастической палке;
2. прыжки на месте и с продвижением вперед-назад, вправо влево;
3. полуприсед на наружных сводах стоп;
4. подъем на носки, стоя след в след;
5. стоя носки вместе, пятки врозь — подниматься и опускаться, не касаясь пола;
6. круговые поочередные и одновременные движения стопой;

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

1. захват пальцами различных мелких предметов и перекладывание их вправо (влево);
2. ходьба по гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево (ноги серединой стоп стоят на одной из реек);
3. приседать, стоя на пальцах на рейке гимнастической стенки.
4. И. п. — лежа на спине, сгибание пальцев ног в «кулак»;
5. 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)

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

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

1. вращение футбола на вытянутых руках вправо-влево;
2. сжимать футбол на вытянутых руках перед грудью,
3. сжимать футбол на вытянутых руках над головой,
4. сжимать футбол на вытянутых руках внизу.

**Тематическое планирование по коррекционному курсу
«Лечебная физическая культура»
6 классы (вариант 1)**

№ урока	Тема урока	дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
1 четверть				
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

2 четверть				
9.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы			Правильное выполнение задания
10.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию прыжков			Правильное выполнение задания
11.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков равновесия			Правильное выполнение задания
12.	Комплекс упражнений направленных на 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
3 четверть				
17.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию ходьбы			Правильное выполнение задания
18.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию бега.			Правильное выполнение задания
19.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию прыжков			Правильное выполнение задания
20.	Комплекс упражнений направленных на 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
4 четверть				
27.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию бега.			Правильное выполнение задания
28.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию навыков равновесия			Правильное выполнение задания
29.	Комплекс упражнений направленных на коррекцию метания			Правильное выполнение задания
30.	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			Правильное выполнение задания

	№1			
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

Содержание программного материала для 7 классов (вариант 1)

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 футболом:

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 футболе — махи прямой ногой вверх.

Комплекс упражнений, направленных коррекцию расслабления (2 часа)

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 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;
- И.п — сидя на полу, упор руками сзади: скрестные движения прямыми ногами с фиксацией взгляда на носке одной ноги.

Тематическое планирование по коррекционному курсу

«Лечебная физическая культура»

7 классы (вариант 1)

№ урока	Тема урока	дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
1 четверть				
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 сутулости 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
2 четверть				
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 сутулости 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
3 четверть				
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
4 четверть				
27.	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию прыжков.			Правильное выполнение задания
28.	Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц свода стопы.			Правильное выполнение задания

29.	Комплекс упражнений, направленных на 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 на коррекцию расслабления.			Правильное выполнение задания

**Тематическое планирование по коррекционному курсу
«Лечебной физической культуре»
8 классы (вариант 1)**

№ урока	Тема урока	дата		Коррекция даты		Контрольно – измерительный материал
		8а	8б	8а	8б	
1 четверть						
1	Вводное занятие. Значение лечебной физической культуры для организма учащихся.					Правильное выполнение задания
2	Обучение комплексам упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
3 – 4	Закрепление комплексов упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
5	Совершенствование комплексов упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
6	Обучение комплексам упражнений у гимнастической стенки; простым элементам Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
8 - 9	Закрепление комплексов упражнений у гимнастической стенки; простых элементов Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания

10	Совершенствование комплексов упражнений у гимнастической стенки и простых элементов Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
11	Обучение ритмической гимнастике, подвижным играм.					Правильное выполнение задания
12 - 13	Закрепление ритмической гимнастики, подвижных игр.					Правильное выполнение задания
14	Совершенствование ритмической гимнастики, подвижных игр.					Правильное выполнение задания
15	Обучение длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
16 - 17	Закрепление длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
18	Совершенствование длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
19	Обучение специальным упражнениям, ориентированным на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
20	Обучение упражнениям в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
21 - 22	Закрепление упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
23	Совершенствование упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
24	Закрепление специальных упражнений, ориентированных на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
25	Совершенствование специальных упражнений, ориентированных на					Правильное выполнение задания

	укрепление и расслабление мышц позвоночника.					
2 четверть						
26	Повторение упражнений, которым обучались, закрепляли и совершенствовали.					Правильное выполнение задания
27	Обучение простейшим элементам самомассажа. Обучение упражнениям с гимнастической палкой.					Правильное выполнение задания
28 - 29	Закрепление простейших элементов самомассажа. Закрепление упражнений с гимнастической палкой					Правильное выполнение задания
30	Совершенствование простейших элементов самомассажа. Совершенствование упражнений с гимнастической палкой.					Правильное выполнение задания
31	Обучение комплексу ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
32 - 33	Закрепление комплекса ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
34	Совершенствование комплекса ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
35	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки».					Правильное выполнение задания
36 - 37	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.					Правильное выполнение задания
38	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.					Правильное выполнение задания
39	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
40 - 41	Закрепление комплексов упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
42	Совершенствование комплексов упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания

43	Обучение общеукрепляющим упражнениям в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий.					Правильное выполнение задания
44 - 45	Закрепление общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий.					Правильное выполнение задания
46	Совершенствование общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий.					Правильное выполнение задания
3 четверть						
47	Повторение общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу;					Правильное выполнение задания
48 - 49	Закрепление общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу;					Правильное выполнение задания
50	Совершенствование общеукрепляющих упражнений в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий.					Правильное выполнение задания
51	Обучение простейшим приемам классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.					Правильное выполнение задания
52 – 53	Закрепление простейших приемов классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.					Правильное выполнение задания
54	Совершенствование простейших приемов классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.					Правильное выполнение задания
55	Повторение комплексов упражнений предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
56 – 57	Закрепление комплексов упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение					Правильное выполнение задания

	различных заданий с мешочком на голове.					
58	Совершенствование комплексов упражнений с предметами, ходьба с мешочком на голове. Выполнение различных заданий с мешочком на голове.					Правильное выполнение задания
59	Повторение комплексов упражнений у гимнастической стенки; простым элементам Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
60 - 61	Закрепление комплексов упражнений у гимнастической стенки; простых элементов Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
62	Совершенствование комплексов упражнений у гимнастической стенки и простых элементов Хатха – йоги.					Правильное выполнение задания
63	Повторение ритмической гимнастике, подвижных игр.					Правильное выполнение задания
64 – 65	Закрепление ритмической гимнастики, подвижных игр.					Правильное выполнение задания
66	Совершенствование ритмической гимнастики, подвижных игр.					Правильное выполнение задания
67	Повторение длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
68 - 69	Закрепление длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
70	Совершенствование длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
4 четверть						
71	Повторение длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
72 - 74	Закрепление длительной статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					Правильное выполнение задания
75	Совершенствование длительной					Правильное

	статической задержке поз Хатха – йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др.					выполнение задания
76	Повторение специальных упражнений, ориентированным на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
77 – 78	Закрепление специальных упражнений, ориентированных на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
79	Совершенствование специальных упражнений, ориентированных на укрепление и расслабление мышц позвоночника.					Правильное выполнение задания
80	Повторение упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
81 – 82	Закрепление упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
83	Совершенствование упражнений в исходном положении лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук»					Правильное выполнение задания
84	Повторение простейших элементов самомассажа. Повторение упражнениям с гимнастической палкой.					Правильное выполнение задания
85 - 86	Закрепление простейших элементов самомассажа. Закрепление упражнений с гимнастической палко.					Правильное выполнение задания
87	Совершенствование простейших элементов самомассажа. Совершенствование упражнений с гимнастической палкой.					Правильное выполнение задания
89	Повторение комплексов ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
90 - 91	Закрепление комплексов ритмической гимнастики, с					Правильное выполнение задания

	гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					
92	Совершенствование комплексов ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.					Правильное выполнение задания
93	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки».					Правильное выполнение задания
94 - 95	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки».					Правильное выполнение задания
96	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки».					Правильное выполнение задания
97	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
98 - 99	Закрепление комплексов упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
100	Совершенствование комплексов упражнений на укрепление мышц спины.					Правильное выполнение задания
101 – 102	Тестирование физических качеств					Тестирование

Содержание программного материала для 9 классов (вариант 1)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1

✓ 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 № 2

✓ 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

- ✓ 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. Полуприседа подняться на носки, полуприседа 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

- ✓ 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

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

Комплекс упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук

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

Комплекс упражнений направленных на коррекцию зрения

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

Комплекс упражнений, направленных коррекцию расслабления

6. И. п. — туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно. Поднимать плечи вверх и, расслабив их, опускать;
7. И. п. — то же, руки в стороны. Расслабление рук с последующими затухающими колебаниями;
8. 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).
9. Из стойки ноги врозь последовательно расслаблять мышцы шеи, плечевой пояс, руки, все туловище.
10. Подъем бедра двумя руками (голень и стопы расслаблены).

**Тематическое планирование по коррекционному курсу
«Лечебной физической культуре»
9 классы (вариант 1)**

№ урока	Тема урока	Дата	Коррекц ия даты	Контрольно – измерительный материал
1 четверть				
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.	Закрепление комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1			Правильное выполнение задания
4.	Совершенствование комплекса упражнений на формирование и укрепление правильной осанки №1.			Правильное выполнение задания
5.	Обучение комплексу упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
6.	Закрепление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
7.	Закрепление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
8.	Совершенствование комплекса упражнений для профилактики плоскостопия №1			Правильное выполнение задания
2 четверть				
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.	Закрепление комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.			Правильное выполнение задания
12.	Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц			Правильное выполнение задания

	брюшного пресса.			
13.	Обучение комплексу упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук			Правильное выполнение задания
14.	Закрепление комплекса упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук			Правильное выполнение задания
15.	Закрепление комплекса упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук			Правильное выполнение задания
16.	Совершенствование комплекса упражнений направленных на коррекцию мелкой моторики рук			Правильное выполнение задания
3 четверть				
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
4 четверть				
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

Планируемые результаты 5 - 9 классов (вариант 1)

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 глаз; 4. научатся выполнять упражнения, направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;

Контроль на занятиях ЛФК

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

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.

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

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 удерживание в течение 10–60 с. Оценивается по 6-балльной системе.

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

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, 2012 год.