

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:

На заседании МО школы

Протокол № 1

от «20» августа 2021 г.

Согласовано:

Зам. директора по УР

Т.Н. Рыбкина

«22» августа 2021 г.

Утверждаю:

Директор ГОКУ СПК п. Усть-Уда

А.Е. Максимова

«22» августа 2021 г.

Приказ №53 от 23.08.2021 г.



Рабочая программа коррекционного курса

« Лечебная физическая культура»

Для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант), реализуется в 7,8,9 классе.

Составитель: Борисова О.М

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стертые двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела, каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно-двигательная система. При определенном искривлении тела внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Позвоночник не только поддерживает тело - из него выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы, поэтому любое смещение позвонков, их деформация подвижности приводят к нарушению работы всего организма. Патологическая осанка возникает из-з слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с неразвитостью стоп, с плоскостопием.

Цель: максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Задачи:

- активизация защитных сил организма ребенка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

Общая характеристика учебного предмета

Основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: гребля, мини-степер, велотренажер, беговая дорожка механическая, массажёр для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

I. Укрепление *Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад*: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление *мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед*: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления *позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону*: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление *мышц тазового пояса, бедер, ног*: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для *развития стоп*: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления *мышц плечевого пояса*: "Замочек", "Дошечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на *равновесие*: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;

- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Коррекционный курс «Лечебная физкультура» относится к коррекционно-развивающей области. В соответствии с учебным планом на курс отводится 102 часов:

7 класс – 34 часа (1 ч в неделю);

8 класс - 34 часа (1 ч в неделю);

9 класс - 34 часа (1 ч в неделю);

Личностные, предметные результаты освоения коррекционной подготовки.

Освоение рабочей программы по предмету коррекционной подготовки «ЛФК» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают:

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «ЛФК» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Достаточный уровень** освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D образовательной программы.

Содержание учебного предмета

«ЛФК» Лечебная физическая культура – это дисциплина, которая изучает как теорию, так и методы, при помощи которых упражнения могут быть средством лечения, восстановления и профилактики различных заболеваний. На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для слепых и слабовидящих детей. Занятия ЛФК

направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). «Лечебная физическая культура» направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Содержание учебного предмета задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). –Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). –Раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контролем за ее результатами. –Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

Обучающиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планированию двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений. Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Календарно-тематическое планирование.

7 класс

№	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	1	6.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения.	Повторение ТБ на свежем воздухе и спортивном зале
2	1	13.09	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования правильной осанки.
3	1	20.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса
4	1	27.09	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения насос, обнимающая себя Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения.
5	1	4.10	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Упражнения насос, обнимающая себя. Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения.
6	1	11.10	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
7	1	18.10	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Умение самостоятельно корректировать осанку: положение головы, плеч, живота, ног – в пространстве и стоя у стены.

8	1	25.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Умение удержать правильную позу в течение 40–45 сек Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимаемая себя.
9	1	8.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог
10	1	15.11	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки
11	1	22.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимаемая себя.
12	1	29.11	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятия на тренажерах.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимаемая себя
13	1	6.12	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимаемая себя
14	1	13.12	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки
15	1	20.12	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения, упражнения насос, обнимаемая себя.

16	1	27.12	Упражнения для формирования правильной осанки.	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки
17	1	17.01	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Корригирующие упражнения.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения ,упражнения насос, обнимающая себя.
18	1	24.01	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
19	1	31.01	Дыхательные упражнения. . Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимающая себя.
20	1	7.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимающая себя
21	1	14.02	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения . Упражнения насос, обнимающая себя.
22	1	21.02	Дыхательные упражнения. Занятия на тренажерах.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимающая себя
23	1	28.02	Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимна. палками, м/мячами).	упражнения с гимна. палками
24	1	7.03	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки

25	1	14.03	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимающая себя.
26	1	21.03	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог
27	1	4.04	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог
28	1	11.04	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимающая себя
29	1	18.04	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
30	1	25.04	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
31	1	2.05	Упражнения на равновесие.	
32	1	9.05	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимающая себя
33	1	16.05	Упражнения для укрепления мышц туловища.	
34	1	23.05	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки

8 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	6.09	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	1	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, , игры с формированием правильной осанки
2.	13.09	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	1	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов
3.	20.09	Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы и лёжа на животе.	1	
4.	27.09	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
5.	4.10	Обучение правильному дыханию. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	1	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов
6.	11.10	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
7.	18.10	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1	Проявлять внимание, гибкость и координацию при выполнении упражнений.
8.	25.10	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	Уметь создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.
		2 четверть		
9.	8.11	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1	

		Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.			Проявлять дисциплинированность, самоконтроль над эмоциями и стремление к физическому совершенству.
10.	15.11	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		
11.	22.11	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1		Уметь создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.
12.	29.11	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1		Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
13.	6.12	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		
14.	13.12	Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1		Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами.
15.	20.11	Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы, лёжа на животе и спине.	1		Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения
16.	27.11	Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	1		Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимая себя
		3 четверть			
17.	17.01	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1		Формирование положительного отношения к занятиям.
18.	24.01	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		
19.	31.01	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Упражнения для глаз.	1		Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
20.	7.02	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1		
21.	14.02	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1		
22.	21.02	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога,	1		

		дыхательная гимнастика.			
23.	28.02	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		
24	7.03	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1		Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами.
25	14.03	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения . Упражнения насос, обнимая себя
26	21.03	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1		
		4 четверть			
27	4.04	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения
28	11.04	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимая себя
29	18.04	Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	1		Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
30	25.04	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
31	2.05	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1		Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
32	9.05	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1		Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
33	16.05	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1		Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.

				Уметь правильно выполнять упражнения
34	23.05	Формирование правильной осанки	1	Уметь правильно выполнять упражнения

9 класс

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	1	7.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК при выполнении упражнений . Строевые упражнения. Тестирование.
2	1	14.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке, подтягивание на тренажере Тиса Уметь правильно выполнять упражнения ритм дыхания
3	1	21.09	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
4	1	28.09	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
5	1	5.10	Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в

			Упражнения на равновесие.	Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
6	1	12.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Уметь правильно выполнять ритм дыхания. Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
7	1	19.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Гиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
8	1	26.10	Упр. для укрепления мышц туловища. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
9	1	9.11	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
10	1	16.11	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
11	1	23.11	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
12	1	30.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
13	1	7.12	Корригирующие упражнения. Упражнения для	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на

			формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	тренажерах Тиса для развития координации
14	1	14.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игры на внимание.	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации
15	1	21.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Занятие на тренажерах.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
16	1	28.12	Разминка с мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимающая себя
17	1	18.01	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации
18	1	25.01	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах (массаж стол, беговая дорожка).	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимающая себя
19	1	01.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
20	1	08.02	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке слочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на
21	1	15.02	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке слочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на

22	1	22.02	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Уметь правильно выполнять упражнения Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на
23	1	01.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения мятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
24	1	8.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
25	1	15.03	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения мятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
26	1	22.03	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения мятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
27	1	5.04	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
28	1	12.04	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
29	1	19.04	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.

30	1	26.04	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на осанку «Петушок». Игры на внимании.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
31	1	3.05	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
32	1	10.05	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
33	1	17.05	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
34	1	24.05	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-практическое оборудование

Скакалки, л/а граната, л/а ядро, л/а барьер, эстафетные палочки, малый мяч, резиновый мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, волейбольный мяч, набивные мячи, набивные мешочки, волейбольная сетка, баскетбольные корзины, лыжный комплект (палки, крепления, обувь, лыжи), гимнастический мат, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический обруч, кегли.

Учебно-методическое и программное обеспечение

1. Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – 2-е изд. – М.: просвещение, 2012. – 64 с.