

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа – интернат № 11» д. Горьковская**

РЕКОМЕНДОВАНО:

Педагогическим
Советом

Протокол № 5

от 31.05.2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

_____ Цыпанова Е.Р.

« ____ » _____ 20 __ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГОУ РК «Специальная
(коррекционная) школа-
интернат №11» д. Горьковская

_____ Шарапова Т.А.

Приказ № 94 от 01.06.2022г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «ЛФК»

1 - 4 классы

Срок реализации программы один год

Автор: учителя Щеколдина Е.Н., Горинова А.И.

д. Горьковская, 2022 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Лечебная физкультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014г №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта»;

2. АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ РК «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 11» д. Горьковская

3. Учебного плана ГОУ РК «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 11» д. Горьковская

Цели:

- Всестороннее физическое развитие ребенка для создания обще – физиологических условий, способствующих ликвидации и коррекции существующих дефектов ОДА;

- Повышение функциональных возможностей до уровня, обеспечивающего полноценное существование в конкретных социальных условиях;

- формирование знаний об организме человека, его функционировании в разных социальных и природных условиях, о факторах здоровья и здорового образа жизни

- Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей обучающихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности полноценной социокультурной жизни.

Задачи курса:

- коррекция и компенсация недостатков физического развития;

- коррекция нарушений в движениях;

- устранение недостатков в развитии двигательных качеств;

- развитие мышечного корсета;

- развитие мелкой моторики;

- формированию правильного дыхания;

- формированию правильной осанки.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Лечебная физическая культура относится к числу методов, действие которых направлено на активизацию механизмов, выступающих как «физиологическая мера защиты организма против болезни». В процессе занятий лечебной физкультурой восстанавливаются, развиваются и укрепляются механизмы адаптации организма, многочисленные защитные механизмы и системы, при помощи которых в норме поддерживается необходимое равновесие и взаимодействие организма с окружающей средой. Интенсивность воздействия упражнений должна постепенно увеличиваться, только нарастание нагрузки может обеспечить повышение уровня тренированности ребенка и улучшение его состояния. Важным методическим приемом в лечебной физической культуре является «рассеивание» физической нагрузки, равномерное

распределение мышечных усилий, чередование напряжений различных групп мышц. Занятия ЛФК направлены на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей), на развитие координационных способностей, на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, равновесия, точность в движении), на формирование здорового образа жизни в дальнейшей социализации. Лечебный эффект физических упражнений достигается при регулярном и длительном их применении и при достаточной интенсивности воздействия.

Программа рассчитана на 1 час в неделю. Содержание программного материала занятий состоит из подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: игры и упражнения на развитие моторики мелких мышц кисти – пальчиковая гимнастика; упражнения для формирования правильной осанки – ползание на четвереньках, ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки, прогибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках, прогибание спины в положении лежа с упором на локти, наклоны вперед с доставанием пола, наклоны туловища вправо и влево; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия – ходьба на носках и босиком по неровной поверхности(шишки), на носках и пятках, на наружных краях стоп, по гимнастической палке, собирание мелких предметов пальцами ног, катание мяча пальцами ног; комплекс упражнений дыхательной гимнастики – упражнения в расслаблении, диафрагмальное дыхание, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки; упражнения для развития координации - ходьба по гимнастической скамейке, ходьба на носках, руки в стороны; упражнение «ласточка»; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения для глаз – быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, вытянуть правую руку вперед, следить глазами не поворачивая головы; На занятиях используется музыкальное сопровождение. Программа коррекционного курса «Лечебная физкультура» отвечает требованиям времени, стимулирует и обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни.

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

3. Место коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс «Лечебная физкультура» относится к коррекционно-развивающей области. В соответствии с учебным планом на курс отводится 135 часов:

- 1 класс – 33 часа (1 ч в неделю);
- 2 класс - 34 часа (1 ч в неделю);
- 3 класс - 34 часа (1 ч в неделю);
- 4 класс - 34 часа (1 ч в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса:

1 класс

Личностные результаты:

- целостное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- иметь элементарные знания о личной гигиене;
- слушать инструкцию учителя и выполнять упражнения по показу учителя;
- иметь элементарное представление о понятии «правильная осанка»;

Достаточный уровень:

- выполнять доступно комплекс физических упражнений с помощью учителя;
- слушать инструкции учителя и выполнять упражнения самостоятельно;
- выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики используя изученные физические упражнения.

2класс

Личностные результаты:

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- знать правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелезание).

Достаточный уровень

- наклоны головы;
- перекаты с пятки на носок;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелезание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой дорожке;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

3класс

Личностные результаты:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия к ней и эстетическому ее восприятию;
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- технику выполнения изученных упражнений;
- технику безопасности и правила пользования спортивными снарядами;
- названия снарядов, терминологию;
- правильное мысленное представление о нормальной осанке.

Достаточный уровень

- самостоятельно выполнять **комплекс** упражнений утренней гимнастики используя изученные физические упражнения;
- выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме;
- элементарное правило самоконтроля;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

4 класс

Личностные результаты

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками учителем;
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель- ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных занятий, поручений, договоренностей;

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- ориентироваться в пространстве зала;
- технику безопасности и правила пользования спортивными снарядами;
- названия снарядов и терминологию;
- правильное мысленное представление о нормальной осанке;

Достаточный уровень

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- элементарное правило самоконтроля;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме.

5. Содержание коррекционного курса

Раздел	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки	8	8	8	8
Строевые упражнения	3	3	3	3
Корректирующие упражнения	6	7	7	7
Прыжки и прыжковые упражнения	2	2	2	2
Упражнения с флажками	2	2	2	2
Упражнения с гимнастическими палками	2	2	2	2
Упражнения с мячами	2	2	2	2
Упражнения на координацию движений и равновесие.	2	2	2	2
Упражнения со скакалками.	2	2	2	2
Подвижные игры	4	4	4	4
Итого	33	34	34	34

6. Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Техника безопасности на уроках лечебной физкультуры.		1
2-8	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	<p>Выполнять упражнения в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно приседать, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак», «Паучок»; упражнения с маленькими мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу, чередовать высокий и низкий отскоки мяча;</p> <p>упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу, палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди, стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять прямые ноги, коснуться палкой ног; упражнения на гимнастической скамейке: передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге.</p> <p>Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.</p>	7
9-11	Строевые упражнения	<p>Выполнение строевых упражнений: ходьба и бег в колонне по одному, по два, бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя, бег между кеглями, уметь соблюдать и сохранять дистанцию. Перестроение в колонну, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три; перестроение в две шеренги, расчет на первый и второй. Маршировка на месте и в движении по команде учителя (по свистку), игра «Светофор» выполнение команд по знакам светофора;</p> <p>Повороты на месте и в движении: «Налево»,</p>	3

		«Направо», «Кругом».	
12-17	Корректирующие упражнения	<p>Выполнение упражнений для мышц спины и рук: упор лежа, сгибание и разгибание, упор стоя, опираясь руками о спинку стула; упражнения для укрепления грудного отдела: поднять плечи как можно выше и отвести их назад, круговые движения, развести руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед, назад. Выполнение упражнения на гимнастической стенке: сгибание и разгибание в медленном темпе, приседания, поочередное отведение рук в сторону, вис стоя на одной из нижних реек, держась руками за рейку на уровне груди, лазанье вверх – вниз.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки лежа на гимнастическом коврике: лежа на животе, руки под подбородок. Руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать туловище 10 секунд; лежа на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги от пола, упражнение «кроль»; стоя на коленях, сесть на пятки, лечь на пол, руки вытянуты вперед и обратно; лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы», согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опускать, руки за голову, поочередное поднятие прямых ног.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы: лежа на спине оттягивать носки стоп на себя поочередно и одновременно, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, активное разведение пяток; упражнение «гусеница», «сборщик», «каток», передвижение вправо и влево по гимнастической палке.</p>	6
18-19	Прыжки и прыжковые упражнения	<p>Выполнять прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте и в движении, прыжки с продвижением вперед до предмета, беговые и прыжковые упражнения с переноской предметов; наскок на гимнастическую скамейку, на стопку гимнастических матов.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении, игры с прыжками через скакалку, прыжки в парах через скакалку. Прыжки в длину с места на мягкое препятствие, прыжок на заданное место,</p>	2
20-21	Упражнения на тренажерах.	<p>Велотренажер. Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.</p> <p>Нагрузка на нем создается путем</p>	2

		<p>попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся. Тренажеры могут быть использованы в основной организованной деятельности и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.</p> <p>Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых к более сложным упражнениям.</p> <p>Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.</p> <p>В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Дозировку упражнений выбирать, исходя из степени тренированности организма.</p>	
22-23	<p>Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие</p>	<p>Выполнять упражнения в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно приседать, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак», «Паучок»; упражнения с маленькими мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу, чередовать высокий и низкий отскоки мяча; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 3 -4 м ловля его после дополнительных движений (хлопок в ладоши перед грудью, коленками и за спиной); упражнения с большими мячами (волейбольные, баскетбольные): перебрасывание мяча в колоннах назад, справа, слева. Ведение мяча с обводкой гимнастической скамейки, передача двумя руками из – за головы и ловля. упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу, палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди, стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять</p>	2

		прямые ноги , коснуться палкой ног; упражнения на гимнастической скамейке : передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге. Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.	
24-25	Упражнения с мячами	Выполнять упражнения с малыми мячами : мяч в правой руке, мах правой, мяч передать под ногой; мяч на груди, круговое вращение мячом перед грудью от себя, чередовать высокий и низкий отскоки мяча, ведение мяча на месте, выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока; стоя на коленях: одной рукой касаться пола, другой вести мяч, сидя на полу, выполнять ведение правой, потом левой рукой; подбрасывание с перекатами, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в парах, в кругу вправо и влево, в шеренгах.	2
26-27	Упражнения на координацию движений и равновесие.	Выполнять упражнения в равновесии на полу: руки в стороны - движения прямой ногой в сторону, вперед, назад. То же, но руки за голову, к плечам. Из упора присев, встать, подняться на носки, руки в стороны, приседание на одной ноге, ходьба по начерченной линии. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке- руки с стороны, вверх, вперед, за голову. Выполнение упражнения с удержанием предмета на голове: ходьба по гимнастической скамейке с предметом – кубик, мешочки с песком.	2
28-29	Упражнения со скакалками.	Выполнять упражнения со скакалками: скакалка в руках перед грудью, вращение скакалкой над головой, перед собой, скакалка вверх, подняться на носки. Прыжки скакалку на месте и в движении, прыжки в парах.	2
30-33	Подвижные игры	Игры малой подвижности: «Угадай, чей голосок?», «Маленький воробышек», «Дополни фразу». Игры народов Коми: «Стой, олень!», «Мышь и угол», «Салки», «Невод». Подвижные игры с речевым сопровождением: «У медведя во бору», «Два мороза», «Мышеловка», «Совушка-сова». Подвижные игры с предметами: «Вызов номеров»,	4

		«Быстрые и ловкие».	
		ИТОГО	33

2класс

№	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Техника безопасности на уроках лечебной физкультуры.		1
2-8	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	<p>Выполнять упражнения в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно приседать, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак», «Паучок»; упражнения с малыми мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу, чередовать высокий и низкий отскоки мяча;</p> <p>упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу, палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди, стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять прямые ноги, коснуться палкой ног;</p> <p>упражнения на гимнастической скамейке: передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге.</p> <p>Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.</p>	7
9-11	Строевые упражнения	<p>Выполнение строевых упражнений: ходьба и бег в колонне по одному, по два, бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя, бег между кеглями, уметь соблюдать и сохранять дистанцию. Перестроение в колонну, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три; перестроение в две шеренги, расчет на первый и второй.</p> <p>Маршировка на месте и в движении по команде</p>	3

		учителя (по свистку), игра «Светофор» выполнение команд по знакам светофора; Повороты на месте и в движении: «Налево», «Направо», «Кругом».	
12-18	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища	Выполнение упражнений для мышц спины и рук: упор лежа, сгибание и разгибание, упор стоя, опираясь руками о спинку стула; упражнения для укрепления грудного отдела: поднять плечи как можно выше и отвести их назад, круговые движения, развести руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед, назад. Выполнение упражнения на гимнастической стенке: сгибание и разгибание в медленном темпе, приседания, поочередное отведение рук в сторону, вис стоя на одной из нижних реек, держась руками за рейку на уровне груди, лазанье вверх – вниз. Упражнения на формирование правильной осанки лежа на гимнастическом коврике: лежа на животе, руки под подбородок. Руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать туловище 10 секунд; лежа на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги от пола, упражнение «кроль»; стоя на коленях, сесть на пятки, лечь на пол, руки вытянуты вперед и обратно; лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы», согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опускать, руки за голову, поочередное поднятие прямых ног. Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы: лежа на спине оттягивать носки стоп на себя поочередно и одновременно, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, активное разведение пяток; упражнение «гусеница», «сборщик», «каток», передвижение вправо и влево по гимнастической палке.	7
19-20	Прыжки и прыжковые упражнения	Выполнять прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте и в движении, прыжки с продвижением вперед до предмета, беговые и прыжковые упражнения с переноской предметов; наскок на гимнастическую скамейку, на стопку гимнастических матов. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении, игры с прыжками через скакалку, прыжки в парах через скакалку. Прыжки в длину с места на мягкое препятствие, прыжок на заданное место,	2
21-22	Упражнения на тренажерах.	Велотренажер. Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.	2

		<p>Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся. Тренажеры могут быть использованы в основной организованной деятельности и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.</p> <p>Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых к более сложным упражнениям.</p> <p>Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.</p> <p>В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Дозировку упражнений выбирать, исходя из степени тренированности организма.</p>	
23-24	Упражнения с гимнастическими палками	<p>Выполнять упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка внизу, хват шире плеч, палку вверх, подтянуться, палка на груди, присесть, палку вынести вперед, палка вверх, наклоны вправо, влево, наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги, левой ноги. Упражнения с гимнастическими палками на гимнастическом коврике лежа: палка на вытянутых руках вперед, вытяжение, упражнение «Качалка», «Лодочка».</p>	2
25-26	Упражнения с мячами	<p>Выполнять упражнения с малыми мячами: мяч в правой руке, мах правой, мяч передать под ногой; мяч на груди, круговое вращение мячом перед грудью от себя, чередовать высокий и низкий отскоки мяча, ведение мяча на месте, выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока; стоя на коленях: одной рукой касаться пола, другой вести мяч, сидя на полу, выполнять ведение правой, потом левой рукой; подбрасывание с перекатами, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в парах, в кругу вправо и влево, в шеренгах.</p>	2
27-28	Упражнения на координацию движений и равновесие.	<p>Выполнять упражнения в равновесии на полу: руки в стороны - движения прямой ногой в сторону, вперед, назад. То же, но руки за голову, к плечам. Из упора присев, встать, подняться на носки, руки в стороны, приседание на одной ноге, ходьба по начерченной линии.</p>	2

		Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке-руки с стороны, вверх, вперед, за голову. Выполнение упражнения с удержанием предмета на голове: ходьба по гимнастической скамейке с предметом – кубик, мешочки с песком.	
29-30	Упражнения со скакалками.	Выполнять упражнения со скакалками: скакалка в руках перед грудью, вращение скакалкой над головой, перед собой, скакалка вверх, подняться на носки. Прыжки скакалку на месте и в движении, прыжки в парах.	2
31-34	Подвижные игры	Игры малой подвижности: «Угадай, чей голосок?», «Повтори за мной», «Маленький воробышек». Игры народов Коми: «Стой, олень!», «Мышь и угол», «Кто засмеется», «Невод». Подвижные игры с речевым сопровождением: «У медведя во бору», «Два мороза», «Мышеловка», « Подвижные игры с предметами: «Вызов номеров», «Быстрые и ловкие».	4
		ИТОГО	34

3 класс

№	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Техника безопасности на уроках лечебной физкультуры.		1
2-8	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия	Выполнять упражнения в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно присесть, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак», «Паучок»; упражнения с маленькими мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу, чередовать высокий и низкий отскоки мяча; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 3 -4 м и ловля его после дополнительных движений(хлопок в ладоши	7

		<p>перед грудью, коленками и за спиной); упражнения с большими мячами (волейбольные, баскетбольные): перебрасывание мяча в колоннах назад, справа, слева. Ведение мяча с обводкой гимнастической скамейки, передача двумя руками из – за головы и ловля.</p> <p>упражнения с гимнастическими палками: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу, палку вверх , правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди, стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять прямые ноги , коснуться палкой ног;</p> <p>упражнения на гимнастической скамейке : передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге.</p> <p>Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.</p>	
9-11	Строевые упражнения	<p>Выполнение строевых упражнений: ходьба и бег в колонне по одному, по два, бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя, бег между кеглями, уметь соблюдать и сохранять дистанцию. Перестроение в колонну, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три; перестроение в две шеренги, расчет на первый и второй.</p> <p>Начинать движение и останавливаться по командам, размыкаться на вытянутые вперед руки в колонне, размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренге. Маршировка на месте и в движении по команде учителя (по свистку), игра «Светофор» выполнение команд по знакам светофора;</p> <p>Повороты на месте и в движении: «Налево», «Направо», «Кругом», повороты на месте переступанием и прыжком,</p>	3
12-18	Корректирующие упражнения	<p>Выполнение упражнений для мышц спины и рук: упор лежа, сгибание и разгибание, упор стоя, опираясь руками о спинку стула;</p> <p>упражнения для укрепления грудного отдела: поднять плечи как можно выше и отвести их назад, круговые движения, развести руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед, назад. Выполнение упражнения на гимнастической стенке: сгибание и разгибание в медленном темпе, приседания, поочередное отведение рук в сторону, вис стоя на одной из нижних реек, держась руками за рейку на уровне груди, лазанье вверх – вниз.</p>	7

		<p>Упражнения на формирование правильной осанки лежа на гимнастическом коврике: лежа на животе, руки под подбородок. Руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать туловище 10 секунд; лежа на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги от пола, упражнение «кроль»; стоя на коленях, сесть на пятки, лечь на пол, руки вытянуты вперед и обратно; лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы», согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опускать, руки за голову, поочередное поднятие прямых ног. Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы: лежа на спине оттягивать носки стоп на себя поочередно и одновременно, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, активное разведение пяток; упражнение «гусеница», «сборщик», «каток», передвижение вправо и влево по гимнастической палке.</p>	
19-20	Прыжки и прыжковые упражнения	<p>Выполнять прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте и в движении, прыжки с продвижением вперед до предмета, беговые и прыжковые упражнения с переноской предметов; наскок на гимнастическую скамейку, на стопку гимнастических матов, прыжки на мягкое препятствие высотой до 50 см. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении, игры с прыжками через скакалку, прыжки в парах через скакалку. Прыжки в длину с места на точность приземления, прыжок на заданное место, прыжки на дальность.</p>	2
21-22	Упражнения на тренажерах	<p>Велотренажер. Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.</p> <p>Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся. Тренажеры могут быть использованы в основной организованной деятельности и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.</p> <p>Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых к более сложным упражнениям.</p> <p>Важно чередовать упражнения так, чтобы</p>	2

		<p>нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.</p> <p>В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Дозировку упражнений выбирать, исходя из степени тренированности организма.</p>	
23-24	Упражнения с гимнастическими палками	<p>Выполнять упражнения с гимнастическими палками:</p> <p>Основные положения с гимнастической палкой (горизонтально вперед, перед грудью, вниз); палка вертикально перед грудью, перешагивание через палку вперед и назад; основная стойка, палка внизу, хват шире плеч, палку вверх, подтянуться, палка на груди, присесть, палку вынести вперед, палка вверх, наклоны вправо, влево, наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги, левой ноги.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками на гимнастическом коврике лежа: палка на вытянутых руках вперед, вытяжение, упражнение «Качалка», «Лодочка».</p>	2
25-26	Упражнения с мячами	<p>Выполнять упражнения с малыми мячами : мяч в правой руке, мах правой, мяч передать под ногой; мяч на груди, круговое вращение мячом перед грудью от себя, чередовать высокий и низкий отскоки мяча, ведение мяча на месте, выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока; стоя на коленях: одной рукой касаться пола, другой вести мяч, сидя на полу, выполнять ведение правой, потом левой рукой; подбрасывание с перекатами, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в парах, в кругу вправо и влево, в шеренгах. Удары мячом о стенку и ловля его руками; тоже одной рукой; ведение мяча на месте.</p>	2
27-28	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на осанку и равновесие «Петушок». Игры на внимание.	<p>Выполнять упражнения в равновесии на полу: руки в стороны – движения прямой ногой в сторону, вперед, назад. То же, но руки за голову, к плечам. Из упора присев, встать, подняться на носки, руки в стороны, приседание на одной ноге, ходьба по начерченной линии.</p> <p>Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке-руки с стороны, вверх, вперед, за голову.</p> <p>Выполнение упражнения с удержанием предмета на голове: ходьба по гимнастической скамейке с предметом – кубик, мешочки с песком.</p>	2
29-30	Упражнения со скакалками.	Выполнять упражнения со скакалками: скакалка	2

		в руках перед грудью, вращение скакалкой над головой, перед собой, скакалка вверх, подняться на носки. Прыжки скакалку на месте и в движении, прыжки в парах.	
31-34	Подвижные игры	Игры малой подвижности: «Угадай, чей голосок?», «Повтори за мной», «Салки – ноги от земли». Игры народов Коми: «Стой, олень!», «Мышь и угол», «Салки», «Невод». Подвижные игры с речевым сопровождением: «У медведя во бору», «Два мороза», «Мышеловка», «Совушка- сова», Подвижные игры с предметами: «Вызов номеров», «Быстрые и ловкие», «Попади в мяч».	4
		ИТОГО	34

4 класс

№	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Техника безопасности на уроках лечебной физкультуры.		1
2-8	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Выполнять упражнения в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно приседать, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак», «Паучок»; упражнения с маленькими мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу, чередовать высокий и низкий отскоки мяча; подбрасывание мяча одной рукой после дополнительных движений: удары мячом о стенку и ловля его двумя руками, то же одной рукой, ведение мяча на месте, перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 3-4 м и ловля его после дополнительных движений (хлопок в ладоши перед грудью, коленками и спиной), подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой. упражнения с гимнастическими палками: основные положения с гимнастической палкой (7

		<p>горизонтально вперед, вверх, перед грудью, вниз), палка вертикально перед грудью, повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной, перешагивание через палку вперед и назад; основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу, палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди; стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять прямые ноги, коснуться палкой ног; упражнения на гимнастической скамейке: передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге.</p> <p>Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом вверх и под уклон, перелезание на гимнастическую стенку, лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.</p>	
9-11	Строевые упражнения	<p>Выполнение строевых упражнений: ходьба и бег в колонне по одному, по два, бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя, бег между кеглями, уметь соблюдать и сохранять дистанцию, бег в сочетании с прыжками через предметы, бег с преодолением препятствий; ходьба противходом, по диагонали. Построение в колонну, в шеренгу, в круг, в колонну по два, по три; перестроение в две шеренги, расчет на первый и второй, размыкание и смыкание приставными шагами, Маршировка на месте и в движении по команде учителя (по свистку), игра «Светофор» выполнение команд по знакам светофора; Повороты на месте и в движении: «Налево», «Направо», «Кругом», повороты на месте переступанием и прыжком.</p>	3
12-18	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	<p>Выполнение упражнений для мышц спины и рук: упор лежа, сгибание и разгибание, упор стоя, опираясь руками о спинку стула; упражнения для укрепления грудного отдела: поднять плечи как можно выше и отвести их назад, круговые движения, развести руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед, назад. Выполнение упражнения на гимнастической стенке: сгибание и разгибание в медленном темпе, приседания, поочередное отведение рук в сторону, вис стоя на одной из</p>	7

		<p>нижних реек, держась руками за рейку на уровне груди, лазанье вверх – вниз.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки лежа на гимнастическом коврике: лежа на животе, руки под подбородок. Руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать туловище 10 секунд; лежа на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги от пола, упражнение «кроль»; стоя на коленях, сесть на пятки, лечь на пол, руки вытянуты вперед и обратно; лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы», согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опускать, руки за голову, поочередное поднятие прямых ног.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы: лежа на спине оттягивать носки стоп на себя поочередно и одновременно, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, активное разведение пяток; упражнение «гусеница», «сборщик», «каток», передвижение вправо и влево по гимнастической палке.</p>	
19-20	Прыжки и прыжковые упражнения	<p>Выполнять прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте и в движении, прыжки с продвижением вперед до предмета, беговые и прыжковые упражнения с переноской предметов; наскок на гимнастическую скамейку, на стопку гимнастических матов.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении, игры с прыжками через скакалку, прыжки в парах через скакалку. Прыжки в длину с места на мягкое препятствие, прыжок на заданное место, на точность приземления, на дальность.</p>	2
21-22	Упражнения на тренажерах	<p>Велотренажер. Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.</p> <p>Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся. Тренажеры могут быть использованы в основной организованной деятельности и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.</p> <p>Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых к</p>	2

		<p>более сложным упражнениям.</p> <p>Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.</p> <p>В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Дозировку упражнений выбирать, исходя из степени тренированности организма.</p>	
23-24	Упражнения с гимнастическими палками	<p>Выполнять упражнения с гимнастическими палками: основные положения с гимнастической палкой (горизонтально вперед, перед грудью, вниз), палка к плечу, на грудь, за голову, на голову; наклоны туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной; основная стойка, палка внизу, хват шире плеч, палку вверх, подтянуться, палка на груди, присесть, палку вынести вперед, палка вверх, наклоны вправо, влево, наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги, левой ноги; выполнение упражнений в парах.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками на гимнастическом коврике лежа: палка на вытянутых руках вперед, вытяжение, упражнение «Качалка», «Лодочка».</p>	2
25-26	Упражнения с мячами	<p>Выполнять упражнения с малыми мячами: мяч в правой руке, мах правой, мяч передать под ногой; мяч на груди, круговое вращение мячом перед грудью от себя, чередовать высокий и низкий отскоки мяча, ведение мяча на месте, выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока; стоя на коленях: одной рукой касаться пола, другой вести мяч, сидя на полу, выполнять ведение правой, потом левой рукой; подбрасывание с перекатами, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в парах, в кругу вправо и влево, в шеренгах. Броски малого мяча правой рукой об пол сзади и ловля его с поворотом туловища влево, бросок мяча вверх и ловля его во время ходьбы; броски и передача волейбольного и баскетбольного мяча в парах, в колонне, над головой, под ногами.</p>	2
27-28	Упражнения на координацию движений и равновесие.	<p>Выполнять упражнения в равновесии на полу: руки в стороны - движения прямой ногой в сторону, вперед, назад. То же, но руки за голову, к плечам. Из упора присев, встать, подняться на носки, руки в стороны, приседание на одной ноге, ходьба по начерченной линии, приседание в положении</p>	2

		ноги скрестно. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке-руки с стороны, вверх, вперед, за голову; упражнения на повышенной опоре. Выполнение упражнения с удержанием предмета на голове: ходьба по гимнастической скамейке с предметом – кубик, мешочки с песком.	
29-30	Упражнения со скакалками.	Выполнять упражнения со скакалками: скакалка в руках перед грудью, вращение скакалкой над головой, перед собой, скакалка вверх, подняться на носки. Прыжки скакалку на месте и в движении, прыжки в парах, с одной ноги на другую, многократное подпрыгивание на двух ногах без сгибания ног в коленных суставах, отталкиваясь только стопой.	2
31-34	Подвижные игры	Игры малой подвижности: «Удочка», «Повтори за мной», «Выбей из круга». Игры народов Коми: «Стой, олень!», «Мышь и угол», «Салки», «Невод». Подвижные игры с речевым сопровождением: «Гори, гори ясно!», «Два мороза», «Мышеловка», «Совушка- сова». Подвижные игры с предметами и эстафеты: «Гонка мячей по кругу», «Салки – ноги от земли», «Ловушки с приседанием».	4
		ИТОГО	34

7. Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение

Учебно-методические средства обучения:

- музыкальный центр;
- музыкальные накопители;
- реквизиты (обручи, гимнастические палки, коврики, флажки, ручные лабиринты, скакалки, мячи массажные, тактильная дорожка, валик релаксационный, лестница – мостик, балансирующая доска, диск «Здоровье»).

Учебно-методическое обеспечение

- 1.Под редакцией профессора С.М. Иванова, Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. Москва, Медицина, 1983г.
- 2.Методическое пособие под редакцией Л.В. Шапковой, Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии, Санкт – Петербург «Детство – Пресс», 2001г.
3. Методическая разработка «Корригирующая гимнастика» составители С.В.Сурина, С.А. Сигбатулина, г. Сыктывкар,2001г.
- 4.Е.С. Черник, Физическая культура во вспомогательной школе, учебное пособие, Москва,2007г.
- 5.В.Д. Ловейко, ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопиях.

- 6.Ю.А. Вакуленко, Физкультминутки: упражнения, игры, комплекс движений, импровизации., Волгоград, Учитель, 2007г.
- 7.Г.П.Букина., Г.В.Букин., Методические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, Москва ,1998г.
8. Методические рекомендации, Сюжетно – ролевые и подвижные игры с учащимися младшего школьного возраста, Сыктывкар,1995г.
- 9.Игры народов России, Русские народные игры - интернет-ресурсы.
- 10.Коми старинные игры, Сыктывкар, Коми книжное издательство, 1988г.