****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
2. Учебно - тематическое планирование 1 (дополнительный) класс
3. Содержание программы 1 (дополнительный) класс
4. Календарно-тематическое планирование 1 (дополнительный) класс
5. Учебно - тематическое планирование 1 «а», 1 «б» класс
6. Содержание программы 1«а», 1 «б» класс
7. Календарно-тематическое планирование 1«а», 1 «б» класс
8. Учебно - тематическое планирование 2 класс
9. Содержание программы 2 класс
10. Календарно-тематическое планирование 2 класс
11. Учебно - тематическое планирование 3 класс
12. Содержание программы 3 класс
13. Календарно-тематическое планирование 3 класс
14. Учебно - тематическое планирование 4 класс
15. Содержание программы 4 класс
16. Календарно-тематическое планирование 4 класс
17. Планируемые результаты деятельности
18. Контрольные материалы
19. Список литературы
 | 38810171819262628434345343536515454 |

1. **Пояснительная записка.**

**Лечебная физическая культура -** это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья и трудоспособности, предупреждения последствий патологического процесса.

Лечебная физкультура тесно связана с лечебно-восстановительным процессом, она воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы, регулирует общий режим, а также режим движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма естественными факторами природы.

 ***Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по лечебной физкультуре.***

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).

2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).

2. Конституция Российской Федерации (1993 года).

3**.** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).

5. Концепция долгосрочного социально- экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, раздел Концепция развития образования РФ до 2020г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008г. №1662-р).

6. ФГОС начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373).

7. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов» от 04.09.1997 N 48 (ред. от 26.12.2000).

9. Инструктивное письмо Минобразования РФ от 26.12.2000 №3 «О дополнении инструктивного письма Минобразования России от 04.09.1999 № 48».

10. Письмо Министерства образования Российской Федерации «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект» от 3 апреля 2003г. №27/2722-6.

11. Концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья/ Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. от 10.05.2010г.

12. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».

13. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», которые введены в действия 29 декабря 2010 года Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года.

14. Федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

15. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30.08.2013г.

16. Приказ МЗ РФ № 337 от 20.08.2001г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», принятый Госдумой 13.01.1999 г.

18. Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 г. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»,

19. Приказ МЗ РФ от 24.10.2003 г. № 506/92 «Об утверждении программы
«О мерах по улучшению состояния здоровья детей РФ на 2004—2010 гг.»

20. Межведом­ственная программа «О мерах по улучшению здоровья детей РФ на 2003—2010 гг.».

21. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

22. Приказ Минздрава России и Минобразования России от 04.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

23. «Инструкция по комплексной оценке состояния здоровья детей», утвержденная приказом Минздрава РФ от 30.12.2003 г. №621.

24. Устав ГКС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 10 VIII вида».

25. Федеральная программа «Дети России», Подпрограмма «Дети-инвалиды», Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», (рекомендованная Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга), С.-Петербург, «Образование», 1994 год.

Настоящая Программа составлена на основе:

- Федеральной программы «Дети России», Подпрограммы «Дети-инвалиды»,

- Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга, С.-Петербург, «Образование», 1994 год.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами элективного курса в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физкультура», который определен стандартом.

**Соответствие Государственному образовательному стандарту:** рабочая программа «Лечебная физкультура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в вариативной части, проекта ФГОС для ОВЗ (вариант C, D) в вариативной части, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами элективного курса, в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физкультура».

**Цели программы:**

* коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в росте, массе, дисплазия);
* коррекция нарушений в движениях (координация, ориентировка в пространстве, точность движений, равновесие и т.п.);
* устранение недостатков в развитии двигательных, или иных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести);
* укрепление сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы организма

У большинства обучающихся специальной школы для детей с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

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.

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

 Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Лечебная физическая культура, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

**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 учащимся компенсировать недостатки физического развития.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

**Методы и формы организации уроков ЛФК.**

* Метод «слова и показа» используется при разучивании и закрепления новых упражнений, комплексов в целом.
* Метод « рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
* Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
* Метод «целостного обучения» используется при выполнения комплекса упражнений полностью.

**Используемые средства обучения.**

* Теоретические сведения.
* Бег, ходьба, передвижения.
* Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.
* Упражнения на тренажерах, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры на ортопедических мячах, гимнастических скамейках, шведской стенке.

**Физическая нагрузка на уроке ЛФК дозируется и зависит от**

 - подбора физических упражнений (от простого к сложному),

-продолжительности физических упражнений,

-числа повторений,

-выбора исходных положений,

-темпа движений (на счет 1-4),

-амплитуды движений,

-степени усилия,

-точности,

-сложности,

-ритма,

-количества отвлекающих упражнений,

-эмоционального фактора.

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

* системность.
* регулярность
* длительность
* нарастание
* индивидуализация
* общеукрепляющие упражнения.

**Занятия по ЛФК** проводит учитель по лечебной физкультуре по назначению врача, с учетом показаний и противопоказаний к этим занятиям, вида нарушений и степени тяжести течения основного заболевания, состояния здоровья ребенка.

**Программа рассчитана для обучающихся 1 (дополнительный), 1 «а». 1 «б», 3-4, классов**. Занятия проводятся со всем классом. В связи с тем, что в классе занимаются дети с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями, уроки могут проводиться как по одному основному комплексу упражнений в течение урока, так и с добавлением нескольких комплексов или упражнений, в зависимости от преобладающих заболеваний учащихся. Кроме этого на каждом уроке в течение 5-7 минут могут проводиться подвижные игры, направленные на решение задач восстановления здоровья. Выбор комплексов, упражнений и игр производит учитель, отмечая данную информацию в календарно-тематическом плане.

При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

В программу включены следующие разделы:

- корригирующие упражнения;

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- формирования правильной осанки;

- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;

- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;

- упражнения на тренажерах;

- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;

- дыхательные упражнения;

- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

Дня повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

**Организационная структура занятий:** основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Уроки ЛФК имеют тесную взаимосвязь с уроками развития речи, работой воспитателя при проведении экскурсий, внеклассных мероприятий, которые позволяют укрепить усвоенное на уроке и на практике проверить, что и как восприняли ученики.

Итоговым занятием в каждой четверти предусмотрен урок-инструктаж по правилам поведения во время

**Реализация программы-1 год**

Возраст воспитанников: 8-15 лет.

**II .Календарно- тематическое планирование**

**1 класс (дополнительный)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Основы знаний: история развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся | **1** | 1 | **-** |  |
| 2. | Коррекция осанки | **10** | 1 | 9 |
| 3. | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. | **5** | - | 5 |
| 4. | Коррекция плоскостопия | **4** | - | 4 |
| 5. | Упражнения для моторики неловкости.  | **15** | 1 | 14 |
|  | **Всего часов** | **35** | **3** | **32** |

**III.Содержание программы**

**1 (дополнительный) класс**

**Тема 1. «Основы знаний: история развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся» (1 час)**

-параметры правильной осанки и как ее проверить;

- дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание;

-сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

**Тема 2. «Коррекция осанки» (10 часов)**

-упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки;

-ходьба с предметом на голове.

**Тема 3. «Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.» (5 часов)**

-упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:

ползание по гимнастической скамейке;

-перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя;

-перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки;

-наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

*Обучение правильному дыханию*:

-брюшной и грудной тип дыхания;

- полное дыхание;

-пражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

*Развитие выносливости к умеренным нагрузкам:*

-медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.;

 -подвижные игры общего характера;

-постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения.

*Развитие силы:*

-отжимания от скамейки, от пола (на коленях);

 -подтягивания на нижней перекладине;

-приседания;

-специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа );

комплексы упражнений с обручами, гантелями.

**Тема 4. «Коррекция плоскостопия » (4 часа)**

-ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам;

упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков );

- подниматься и опускаться на носках.

-упражнения для расслабления мышц:

упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата»;

-висы на гимнастической стенке.

**Тема 5. «Упражнения для моторики неловкости. » (15 часов)**

-бег врассыпную, с изменением направления;

 -ходьба разными способами с движениями рук;

-изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них;

-подвижные игры.

**IV.Календарно-тематическое планирование**

**1 класс (дополнительный)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название раздела****(кол-во часов)** | **Тема занятия** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** **(знать, уметь, владеть, формирование компетенции)** | **Форма занятия** | **Тип занятия** | **Номер заня-****тия** | **Дата прове-дения занятий плани-руемая** | **Дата проведения занятия фактическая** |
|  | ***Упражнения для коррекции правильной осанки*** *(****10 ч.)*** | Вводное занятие. | Формируемые компетенции:коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать правила ТБ во время занятий.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 03.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Мяч соседу» | Знать о правилах подвижных игр, и их соблюдения.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. |  | 10.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом в булаву». | Знать правила подвижных игр, их соблюдения.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | физкультурно-познават. |  | 17.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!». | Знать правила подвижных игр, их соблюдения.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | контрольное. |  | 24.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри». | Знать о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | тематическ. |  | 01.10.18 г. |  |
|  |  | Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак». | Знать основы техники виса на гимнастической стенке.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | тематическ. |  | 08.10.18 г. |  |
|  |  | Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу». | Знать упражнения, воздействующие на основные части тела посредством гимнастики.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | учебно-тренировоч. |  | 15.10.18 г. |  |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой». | Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. |  | 22.10.18 г. |  |
|  |  | Ходьба с предметом на голове. Игра «Китайские пятнашки». | Знать о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | физкультурно-познават. |  | 29.10.18 г. |  |
|  |  | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание | Знать правила выполнения подтягивания.Уметь передвигаться по гимнастической стенке.Владеть навыками лазания по гимнастической стенке. | подвижн. игра | контрольное . |  | 05.11.18 г. |  |
|  | ***Коррекционные упражнения для развития пространственно*-*временной дифференцировки и точности движения.(5 ч).*** | Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках». | Знать правила игры.Уметь ходить по ориентирам.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | тематическ. | 1 | 12.11.18 г. |  |
|  |  | Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. | Знать правила размыкания и смыкания в квадрат по ориентирам.Уметь размыкаться и смыкаться в квадрат.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | тематическ. | 2 | 19.11.18г. |  |
|  |  | Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. | Знать правила ходьбы до различных ориентиров.Уметь ходить до различных ориентиров.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | учебно-тренировоч. | 3 | 26.11.18г. |  |
|  |  | Прыжок в высоту до определенного ориентира. | Знать правила прыжка высоту.Уметь прыгать в высоту.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | тематическ. | 4 | 03.12.18 г. |  |
|  |  | Принятие и. п. рук с закрытыми глазами. | Знать правила принятия и. п. с закрытыми руками.Уметь принимать исходное положение с закрытыми глазами.Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | физкультурно-познават. | 5 | 10.12.18 г. |  |
|  | ***Упражнения для профилактики плоскостопия.******(5 ч.)*** | Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. | Знать правила выполнения ударов.Уметь ударять мяч на заданную высоту.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | контрольное. | 1 | 17.12.18 г. |  |
|  |  | Подъем туловища, сидя на скамейке. | Знать правила подъёма туловища, сидя на скамейке.Уметь поднимать туловище, сидя на скамейке.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | тематическ. | 2 | 25.12.18 г. |  |
|  |  | Гимнастическое упражнение «Мостик». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. | 3 | 14.01.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Эстафета с мячами». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение. Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | учебно-тренировоч. | 4 | 21.01.19 г. |  |
|  |  | Подъем туловища с помощью партнера. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | тематическ. | 5 | 28.01.19 г. |  |
|  | ***Упражнения для моторики неловкости.*** ***(15 ч.)*** | Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь правильно вести себя на уроках.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | физкультурно-познават. | 1 | 04.02.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. | Знать правила выполнения.Уметь выполнять упражнение.упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | контрольное. | 2 | 11.02.19 г. |  |
|  |  | Катание мячей ногами. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь катать мяч ногами. Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | тематическ. | 3 | 18.02.19 г. |  |
|  |  | Ходьба на пятках, носках. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь ходить на пятках, носках.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. | 4 | 25.02.19 г. |  |
|  |  | Катание гимнастических палок. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь катать гимнастические палки.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | учебно-тренировоч. | 5 | 03.03.19 г. |  |
|  |  | Занятия на тренажерах. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь заниматься на тренажёре.Владеть навыками равновесия. | игра | тематическ. | 6 | 10.03.19 г. |  |
|  |  | Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь бросать набивные мячи.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | физкультурно-познават. | 7 | 17.03.19 г. |  |
|  |  | Упражнения в парах. Игра «Ручеек» | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | контрольное. | 8 | 24.03.19 г. |  |
|  |  | Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка» | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | тематическ. | 9 | 07.04.19 г. |  |
|  |  | Перебрасывание мяча из одной руки в другую.Игра «Кошка и мышка». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | тематическ. | 10 | 14.04.19 г. |  |
|  |  | Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек» | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | учебно-тренировоч. |  | 21.04.18 г. |  |
|  |  | Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | тематическ. |  | 05.05.19 г. |  |
|  |  | Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | физкультурно-познават. |  | 19.05.19 г. |  |
|  |  | Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь складывать фигуры из крышечек.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | контрольное. | 14,15 | 26.05.19 г.26.05.19 г. |  |

**V .Календарно- тематическое планирование**

**1 «а», 1 «б» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Основы знаний: история развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся | **1** | 1 | **-** |  |
| 2. | Коррекция осанки | **10** | 1 | 9 |
| 3. | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. | **5** | - | 5 |
| 4. | Коррекция плоскостопия | **4** | - | 4 |
| 5. | Упражнения для моторики неловкости.  | **15** | 1 | 14 |
|  | **Всего часов** | **35** | **3** | **32** |

**VI.Содержание программы**

**1«а», 1 «б» класс**

**Тема 1. «Основы знаний: история развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся» (1 час)**

-значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей;

- более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого;

-упражнения для комплекса утренней гимнастики.

**Тема 2. «Коррекция осанки» (10 часов)**

-упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала;

 -контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

**Тема 3. «Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. » (5 часов)**

-висы на гимнастической стенке;

-упражнения на перекладине, кольцах.

*Развитие выносливости:*

бег в чередовании с ходьбой;

 -медленный бег до 1,5 – 2 минут;

-упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз;

-висы на перекладине максимальное количество времени.

*Развитие силы:*

-подтягивания на высокой и низкой перекладинах;

- отжимания от пола (на коленях), от скамейки;

-упражнения с гантелями;

-бег, прыжки;

-развитие статической силы в удержании поз.

**Тема 4. «Коррекция плоскостопия » (4 часа)**

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по:

узкой рейке скамьи;

 гимнастической палке;

 по канату или шесту, положенному на пол.

**Тема 5. «Упражнения для моторики неловкости. » (14 часов)**

-новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой и др.;

- подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

**VII. Календарно-тематическое планирование**

**1 «а», 1 «б» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название раздела****(кол-во часов)** | **Тема занятия** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** **(знать, уметь, владеть, формирование компетенции)** | **Форма занятия** | **Тип занятия** | **Номер заня-****тия** | **Дата прове-дения занятий плани-руемая** | **Дата проведения занятия фактическая** |
|  | ***Упражнения для коррекции правильной осанки*** *(****10 ч.)*** | Вводное занятие. | Формируемые компетенции:коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать правила ТБ во время занятий.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 03.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Мяч соседу» | Знать о правилах подвижных игр, и их соблюдения.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. |  | 10.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом в булаву». | Знать правила подвижных игр, их соблюдения.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | физкультурно-познават. |  | 17.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!». | Знать правила подвижных игр, их соблюдения.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | контрольное . |  | 24.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри». | Знать о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | тематическ. |  | 01.10.18 г. |  |
|  |  | Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак». | Знать основы техники виса на гимнастической стенке.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | тематическ. |  | 08.10.18 г. |  |
|  |  | Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу». | Знать упражнения, воздействующие на основные части тела посредством гимнастики.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | учебно-тренировоч. |  | 15.10.18 г. |  |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой». | Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. |  | 22.10.18 г. |  |
|  |  | Ходьба с предметом на голове. Игра «Китайские пятнашки». | Знать о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | физкультурно-познават. |  | 29.10.18 г. |  |
|  |  | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание | Знать правила выполнения подтягивания.Уметь передвигаться по гимнастической стенке.Владеть навыками лазания по гимнастической стенке. | подвижн. игра | контрольное . |  | 05.11.18 г. |  |
|  | ***Коррекционные упражнения для развития пространственно*-*временной дифференцировки и точности движения.(5 ч).*** | Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках». | Знать правила игры.Уметь ходить по ориентирам.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | тематическ. | 1 | 12.11.18 г. |  |
|  |  | Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. | Знать правила размыкания и смыкания в квадрат по ориентирам.Уметь размыкаться и смыкаться в квадрат.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | тематическ. | 2 | 19.11.18г. |  |
|  |  | Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. | Знать правила ходьбы до различных ориентиров.Уметь ходить до различных ориентиров.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | учебно-тренировоч. | 3 | 26.11.18г. |  |
|  |  | Прыжок в высоту до определенного ориентира. | Знать правила прыжка высоту.Уметь прыгать в высоту.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | тематическ. | 4 | 03.12.18 г. |  |
|  |  | Принятие и. п. рук с закрытыми глазами. | Знать правила принятия и. п. с закрытыми руками.Уметь принимать исходное положение с закрытыми глазами.Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | физкультурно-познават. | 5 | 10.12.18 г. |  |
|  | ***Упражнения для профилактики плоскостопия.******(5 ч.)*** | Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. | Знать правила выполнения ударов.Уметь ударять мяч на заданную высоту.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | контрольное. | 1 | 17.12.18 г. |  |
|  |  | Подъем туловища, сидя на скамейке. | Знать правила подъёма туловища, сидя на скамейке.Уметь поднимать туловище, сидя на скамейке.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | тематическ. | 2 | 25.12.18 г. |  |
|  |  | Гимнастическое упражнение «Мостик». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. | 3 | 14.01.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Эстафета с мячами» | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение. Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | учебно-тренировоч. | 4 | 21.01.19 г. |  |
|  |  | Подъем туловища с помощью партнера. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | тематическ. | 5 | 28.01.19 г. |  |
|  | ***Упражнения для моторики неловкости.*** ***(15 ч.)*** | Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь правильно вести себя на уроках.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | физкультурно-познават. | 1 | 04.02.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. | Знать правила выполнения.Уметь выполнять упражнение.упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | контрольное. | 2 | 11.02.19 г. |  |
|  |  | Катание мячей ногами. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь катать мяч ногами. Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | тематическ. | 3 | 18.02.19 г. |  |
|  |  | Ходьба на пятках, носках. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь ходить на пятках, носках.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. | 4 | 25.02.19 г. |  |
|  |  | Катание гимнастических палок. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь катать гимнастические палки.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | учебно-тренировоч. | 5 | 03.03.19 г. |  |
|  |  | Занятия на тренажерах. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь заниматься на тренажёре.Владеть навыками равновесия. | игра | тематическ. | 6 | 10.03.19 г. |  |
|  |  | Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь бросать набивные мячи.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | физкультурно-познават. | 7 | 17.03.19 г. |  |
|  |  | Упражнения в парах. Игра «Ручеек» | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | контрольное. | 8 | 24.03.19 г. |  |
|  |  | Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка» | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | тематическ. | 9 | 07.04.19 г. |  |
|  |  | Перебрасывание мяча из одной руки в другую.Игра «Кошка и мышка». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | тематическ. | 10 | 14.04.19 г. |  |
|  |  | Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек» | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | учебно-тренировоч. |  | 21.04.18 г. |  |
|  |  | Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | тематическ. |  | 05.05.19 г. |  |
|  |  | Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | физкультурно-познават. |  | 19.05.19 г. |  |
|  |  | Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет». | Знать правила выполнения упражнения.Уметь складывать фигуры из крышечек.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | контрольное. | 14,15 | 26.05.19 г.26.05.19 г. |  |

**VIII. Учебно-тематический план.**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Основы знаний: История развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся | **1** | 1 |  |
| 2. | Коррекция осанки | **10** | 1 | 9 |
|  3. | Коррекция плоскостопия | **9** | 1 | 8 |
| 4. | Коррекция органов зрения | **5** | 1 | 4 |
| 5. | Коррекция органов дыхания | **5** | 1 | 4 |
| 6. | Коррекция роста | **5** | 1 | 4 |
|  | **Всего часов** | **35** | **6** | **29** |

**X.Содержание программы**

**2 класс**

**Тема 1. «Основы знаний: история развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся» (1 час)**

-соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка;

-субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность);

-значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

**Тема 2. «Коррекция осанки» (10 часов)**

-упражнения с предметами;

- ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д.;

-ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы;

-выполнение различных заданий с мешочком на голове ( присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др. ).

**Тема 3. «Коррекция плоскостопия» (9 часов)**

Совершенствование ранее изученных упражнений.

**Тема 4. «Коррекция органов зрения» (5 часов)**

Зрительная гимнастика

**Тема 5. «Коррекция органов дыхания . » (5 часов)**

*Упражнения для тренировки дыхательных мышц:*

-глубоко и медленно дышать, чередовать грудное и брюшное дыхание;

- вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук;

-глубокий вдох – максимальный выдох и др..

*Упражнения для укрепления диафрагмы.*

-Брюшное дыхание лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

*Упражнения для расслабления мышц:*

-произвольное расслабление мышц – релаксация ( мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга );

-упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа.

**Тема 6. «Коррекция роста . » (5 часов)**

-упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:

комплексы упражнений у гимнастической стенки;

-комплексы упражнений с гимнастической палкой;

- повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику, различные наклоны.

*Развитие выносливости:*

-ритмическая гимнастика;

- подвижные игры;

- бег средней интенсивности до 2,5 минут.

Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

*Развитие силы:*

-длительная статическая задержка поз;

- подтягивание на перекладине максимальное количество раз;

- имитация езды на велосипеде;

-«Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке;

 -отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней;

-упражнение сесть – лечь, руки за головой.

*Элементы самомассажа:*

-простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по грудине, по крупным мышцам конечностей;

- упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей; похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

*Развитие координации движений:*

-комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки;

- подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.

**X. Календарно - тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела****(кол-во часов)** | **Тема занятия** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся (знать, уметь, владеть, формирование компетенции)** | **Форма занятия** | **Тип занятия** | **Номер заня-****тия** | **Дата прове-дения занятий плани-руемая** | **Дата проведения занятия факти-ческая** |
|  | **Упражнения для коррекции правильной осанки** 10 ч. | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения. | Формируемые компетенции:коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать правила ТБ во время занятий. Уметь выполнять упражнение. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 03.09.18 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать правила ТБ во время занятий.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | игра | тематическ. |  | 10.09.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение. |  | физкультурно-познават. |  | 17.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. | Уметь выполнять упражнение. | кругл. Стол | контрольное . |  | 24.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Иметь представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. | деловая игра | тематическ. |  | 01.10.18 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать основы техники виса на гимнастической стенке | «аквариум» | тематическ. |  | 08.10.18 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Знать упражнения, воздействующие на основные части тела посредством гимнастики. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 15.10.18 г. |  |
|  |  | Упр. для укрепления мышц туловища. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. |  Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке | игра | тематическ. |  | 22.10.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах. | Уметь выполнять упражнение. |  | физкультурно-познават. |  | 29.10.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. | Уметь выполнять упражнение на расновесие. | кругл. Стол | контрольное . |  | 05.11.18 г. |  |
|  |  **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.5 ч.** | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Уметь ходить по ориентирам.. | деловая игра | тематическ. | 1 | 12.11.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Уметь размыкаться и смыкаться в квадрат. | «аквариум» | тематическ. | 2 | 19.11.18г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Уметь ходить до различных ориентиров. | лекция | учебно-тренировоч. | 3 | 26.11.18г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игры на внимание. | Уметь выполнять упражнение.. | игра | тематическ. | 4 | 03.12.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Занятие на тренажерах. | Уметь выполнять упражнение. |  | физкультурно-познават. | 5 | 10.12.18 г. |  |
|  | **Упражнения для профилактики плоскостопия.(5 ч.)** | Разминка с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Уметь ударять мяч на заданную высоту. | кругл. Стол | контрольное. | 1 | 17.12.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. | Уметь поднимать туловище, сидя на скамейке. | деловая игра | тематическ. | 2 | 25.12.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах (массаж стоп, беговая дорожка). | Уметь выполнять упражнение. | «аквариум» | тематическ. | 3 | 14.01.19 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Уметь выполнять упражнение. | лекция | учебно-тренировоч. | 4 | 21.01.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Уметь выполнять упражнение. | игра | тематическ. | 5 | 28.01.19 г. |  |
|  | ***Упражнения для моторики неловкости. (15 ч.)*** | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. |  Уметь правильно вести себя на уроках. |  | физкультурно-познават. | 1 | 04.02.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь выполнять упражнение. | кругл. Стол | контрольное. | 2 | 11.02.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. |  Уметь катать мяч ногами. | деловая игра | тематическ. | 3 | 18.02.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь ходить на пятках, носках. | «аквариум» | тематическ. | 4 | 25.02.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь катать гимнастические палки. | лекция | учебно-тренировоч. | 5 | 03.03.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. | Уметь заниматься на тренажёре. | игра | тематическ. | 6 | 10.03.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь бросать набивные мячи. |  | физкультурно-познават. | 7 | 17.03.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах. | Уметь выполнять упражнение. | кругл. Стол | контрольное. | 8 | 24.03.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. | Уметь выполнять упражнение. | деловая игра | тематическ. | 9 | 07.04.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на осанку «Петушок». Игры на внимание.  | Уметь выполнять упражнение. | «аквариум» | тематическ. | 10 | 14.04.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения. | Уметь выполнять упражнение. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 21.04.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь выполнять упражнение. | игра | тематическ. |  | 05.05.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах. | Уметь выполнять упражнение. |  | физкультурно-познават. |  | 19.05.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения. | Уметь складывать фигуры из крышечек. | кругл. Стол | контрольное. | 14,15 | 26.05.19 г.26.05.19 г. |  |

**XI. Календарно-тематическое планирование.**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Основы знаний: история развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся | **1** | 1 |  |
| 2. | Коррекция осанки | **10** | 1 | 9 |
| 3. | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. | **5** | - | 5 |
| 4. | Коррекция плоскостопия | **4** | - | 4 |
| 5. | Упражнения для моторики неловкости.  | **15** | 1 | 14 |
|  | **Всего часов** | **35** | **3** | **32** |

**XII.Содержание программы**

**4 класс**

**Тема 1. «Основы знаний: история развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся» (1 час)**

-что такое позвоночник и как он устроен;

-правильное питание и здоровый образ жизни;

-механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа;

 -простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

**Тема 2. «Коррекция осанки» (10 часов)**

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

**Тема 3. «Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения» (5 часов)**

*Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:*

-перекаты на спину в положении лежа без помощи рук;

-ходьба на прямых руках и ногах согнувшись;

-ходьба на руках с помощью партнера;

- передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками;

-ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.

**Тема 4. «Коррекция плоскостопия » (4 часа)**

*Развитие выносливости:*

-развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз;

-бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр;

-преодоление полосы препятствий.

*Развитие силы:*

-общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу;

преодоление полосы препятствий;

-совершенствование ранее изученных упражнений.

Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

*Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:*

-простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп;

-произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др.;

- совершенствование ранее изученных упражнений.

*Аутогенная тренировка:*

-расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин ( «Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.;

создание психологической установки на выздоровление.

**Тема 5. «Упражнения для моторики неловкости. » (14 часов)**

*Подвижные и спортивные игры:*

волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях…), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя;

 совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

 **XIII. Календарно - тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела****(кол-во часов)** | **Тема занятия** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся (знать, уметь, владеть, формирование компетенции)** | **Форма занятия** | **Тип занятия** | **Номер заня-****тия** | **Дата прове-дения занятий плани-руемая** | **Дата проведения занятия факти-ческая** |
|  | ***Упражнения для коррекции правильной осанки*** ***( 10 ч.)*** | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения. | Формируемые компетенции:коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать правила ТБ во время занятий.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 03.09.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать правила выполнения упражнений для осанки и профилактики плоскостопия.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. |  | 10.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. | Знать правила выполнения упражнений для осанки и профилактики плоскостопия.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | физкультурно-познават. |  | 17.09.18 г. |  |
|  |  | Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Знать правила личной гигиены.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | контрольное . |  | 24.09.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать правила выполнения упражнений для осанки и профилактики плоскостопия.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | тематическ. |  | 01.10.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Знать правила выполнения упражнений для осанки и профилактики плоскостопия.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | тематическ. |  | 08.10.18 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах. | Знать упражнения, воздействующие на правильное дыхание.Уметь выполнять упражнения на тренажёре.Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | учебно-тренировоч. |  | 15.10.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. | Знать правила выполнения упражнений для осанки и профилактики плоскостопия.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. |  | 22.10.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Знать правила выполнения упражнений для осанки и профилактики плоскостопия.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | физкультурно-познават. |  | 29.10.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Знать правила выполнения упражнений для осанки и профилактики плоскостопия. | подвижн. игра | контрольное. |  | 05.11.18 г. |  |
|  | ***Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.(5 ч.)*** | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Знать правила выполнения упражнений на дыхание.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | тематическ. | 1 | 12.11.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. | Знать правила выполнения упражнений на дыхание.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия | групп. занятие леч. гимнастикой | тематическ. | 2 | 19.11.18г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. | Знать правила выполнения упражнений на дыхание.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия | спорт. упр. | учебно-тренировоч. | 3 | 26.11.18г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. | Знать правила выполнения упражнений на дыхание.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия | спорт. игра | тематическ. | 4 | 03.12.18 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.  | Знать правила выполнения упражнений на дыхание.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия | гигиеннич. гимнастика | физкультурно-познават. | 5 | 10.12.18 г. |  |
|  | ***Упражнения для профилактики плоскостопия.******(5 ч.)*** | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Знать правила выполнения упражнений на дыхание.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия | подвижн. игра | контрольное. |  | 17.12.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Знать правила выполнения упражнений на дыхание.Уметь выполнять упражнения.Владеть навыками равновесия | лечебн. гимнастика | тематическ. | 2 | 25.12.18 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. | 3 | 14.01.19 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение. Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | учебно-тренировоч. | 4 | 21.01.19 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Уметь выполнять упражнение.Знать правила выполнения упражнения.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | тематическ. | 5 | 28.01.19 г. |  |
|  | ***Упражнения для моторики неловкости.*** ***(15 ч)*** | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). | Знать правила выполнения упражнения.Уметь правильно вести себя на уроках.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | физкультурно-познават. | 1 | 04.02.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. | Знать правила выполнения .Уметь выполнять упражнение.упражнения.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | контрольное. | 2 | 11.02.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь катать мяч ногами. Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | тематическ. | 3 | 18.02.19 г. |  |
|  |  | Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь ходить на пятках, носках.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | тематическ. | 4 | 25.02.19 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь катать гимнастические палки.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | учебно-тренировоч. | 5 | 03.03.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь заниматься на тренажёре.Владеть навыками равновесия. | игра | тематическ. | 6 | 10.03.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь бросать набивные мячи.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | физкультурно-познават. | 7 | 17.03.19 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | контрольное. | 8 | 24.03.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | групп. занятие леч. гимнастикой | тематическ. | 9 | 07.04.19 г. |  |
|  |  | Занятие на тренажерах. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | спорт. упр. | тематическ. | 10 | 14.04.19 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | спорт. игра | учебно-тренировоч. |  | 21.04.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | гигиеннич. гимнастика | тематическ. |  | 05.05.19 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Знать правила выполнения дыхательных упражнений.Уметь выполнять упражнение.Владеть навыками равновесия. | подвижн. игра | физкультурно-познават. |  | 19.05.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь складывать фигуры из крышечек.Владеть навыками равновесия. | лечебн. гимнастика | контрольное. | 54,15 | 26.05.19 г.26.05.19 г. |  |

**XIV. Учебно-тематический план.**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Основы знаний: история развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся | **1** | 1 |  |
| 2. | Коррекция осанки | **10** | 1 | 9 |
| 3. | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. | **5** | - | 5 |
| 4. | Коррекция плоскостопия | **4** | - | 4 |
| 5. | Упражнения для моторики неловкости.  | **15** | 1 | 14 |
|  | **Всего часов** | **35** | **3** | **32** |

**XV. Содержание программы**

**3 класс**

**Тема 1. «Основы знаний: история развития лечебной гимнастики. Влияние упражнений на организм учащихся» (1 час)**

-что такое позвоночник и как он устроен;

-правильное питание и здоровый образ жизни;

-механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа;

 -простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

**Тема 2. «Коррекция осанки» (10 часов)**

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

**Тема 3. «Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения» (5 часов)**

*Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника:*

-перекаты на спину в положении лежа без помощи рук;

-ходьба на прямых руках и ногах согнувшись;

-ходьба на руках с помощью партнера;

- передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками;

-ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.

**Тема 4. «Коррекция плоскостопия » (4 часа)**

*Развитие выносливости:*

-развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз;

-бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр;

-преодоление полосы препятствий.

*Развитие силы:*

-общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу;

преодоление полосы препятствий;

-совершенствование ранее изученных упражнений.

Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

*Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:*

-простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп;

-произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др.;

- совершенствование ранее изученных упражнений.

*Аутогенная тренировка:*

-расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин ( «Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.;

создание психологической установки на выздоровление.

**Тема 5. «Упражнения для моторики неловкости. » (15 часов)**

*Подвижные и спортивные игры:*

волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях…), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя;

 совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

**XVI. Календарно - тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела****(кол-во часов)** | **Тема занятия** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся (знать, уметь, владеть, формирование компетенции)** | **Форма занятия** | **Тип занятия** | **Номер заня-****тия** | **Дата прове-дения занятий плани-руемая** | **Дата проведения занятия факти-ческая** |
|  | **Упражнения для коррекции правильной осанки** 10 ч. | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корригирующие упражнения. | Формируемые компетенции:коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать правила ТБ во время занятий.Уметь выполнять упражнение.Владеть техникой выполнения упражнения. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 03.09.18 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение Владеть техникой выполнения упражнения. | игра | тематическ. |  | 10.09.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Знать правила выполнения упражнения.Уметь выполнять упражнение. |  | физкультурно-познават. |  | 17.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. | Уметь выполнять упражнение. | кругл. Стол | контрольное. |  | 24.09.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Иметь представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. | деловая игра | тематическ. |  | 01.10.18 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать основы техники виса на гимнастической стенке | «аквариум» | тематическ. |  | 08.10.18 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Знать упражнения, воздействующие на основные части тела посредством гимнастики. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 15.10.18 г. |  |
|  |  | Упр. для укрепления мышц туловища. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. |  Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке | игра | тематическ. |  | 22.10.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах. | Уметь выполнять упражнение. |  | физкультурно-познават. |  | 29.10.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. | Уметь выполнять упражнение на равновесие. | кругл. Стол | контрольное . |  | 05.11.18 г. |  |
|  |  **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.5 ч.** | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | Уметь ходить по ориентирам.. | деловая игра | тематическ. |  | 12.11.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Уметь размыкаться и смыкаться в квадрат. | «аквариум» | тематическ. |  | 19.11.18г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. | Уметь ходить до различных ориентиров. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 26.11.18г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игры на внимание. | Уметь выполнять упражнение.. | игра | тематическ. |  | 03.12.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Занятие на тренажерах. | Уметь выполнять упражнение. |  | физкультурно-познават. |  | 10.12.18 г. |  |
|  | **Упражнения для профилактики плоскостопия.5 ч.** | Разминка с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Уметь ударять мяч на заданную высоту. | кругл. Стол | контрольное . |  | 17.12.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. | Уметь поднимать туловище, сидя на скамейке. | деловая игра | тематическ. |  | 25.12.18 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах (массаж стоп, беговая дорожка). | Уметь выполнять упражнение. | «аквариум» | тематическ. |  | 14.01.19 г. |  |
|  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Уметь выполнять упражнение. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 21.01.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц туловища. | Уметь выполнять упражнение. | игра | тематическ. |  | 28.01.19 г. |  |
|  | **Упражнения для моторики неловкости**. 14 ч. | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. |  Уметь правильно вести себя на уроках. |  | физкультурно-познават. |  | 04.02.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь выполнять упражнение. | кругл. Стол | контрольное . |  | 11.02.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. |  Уметь катать мяч ногами. | деловая игра | тематическ. |  | 18.02.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь ходить на пятках, носках. | «аквариум» | тематическ. |  | 25.02.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь катать гимнастические палки. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 03.03.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. | Уметь заниматься на тренажёре. | игра | тематическ. |  | 10.03.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь бросать набивные мячи. |  | физкультурно-познават. |  | 17.03.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах. | Уметь выполнять упражнение. | кругл. Стол | контрольное . |  | 24.03.19 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. | Уметь выполнять упражнение. | деловая игра | тематическ. |  | 07.04.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на осанку «Петушок». Игры на внимание.  | Уметь выполнять упражнение. | «аквариум» | тематическ. |  | 14.04.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения. | Уметь выполнять упражнение. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 21.04.18 г. |  |
|  |  | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. | Уметь выполнять упражнение. | игра | тематическ. |  | 05.05.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах. | Уметь выполнять упражнение. |  | физкультурно-познават. |  | 19.05.19 г. |  |
|  |  | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения. | Уметь складывать фигуры из крышечек. | кругл. Стол | контрольное. | 34,35 | 26.05.19 г.26.05.19 г. |  |

**XVII. Планируемые результаты деятельности**

**К концу 1 – го (дополнительного) года обучения:**

***Знания:***

* параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);

***Умения****:*

* проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
* ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
* отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
* выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
* дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
* ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;

***Навыки:***

* соблюдать порядок и дисциплину;

***Личностные качества:***

* трудолюбие;
* аккуратность;
* дисциплинированность;
* зрительная память;
* восприятие.

***Ожидаемые результаты:*** комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно - двигательного аппарата и сопутствующих заболеваний.

* Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно- сосудистой и дыхательных систем.
* Коррекция и компенсация двигательных нарушений.
* Развитие основных видов движений и физических качеств, формирование пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.

Стимулирование общего развития ребёнка (речевого, интеллектуального, личностного).

**К концу 1 – го года обучения:**

***Знания:***

* значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
* правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

***Умения****:*

* медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
* играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);
* ходить в различных И.П.;
* бегать в медленном темпе;
* выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов.

***Навыки:***

* соблюдать порядок и дисциплину;
* соблюдать гигиенические правила на уроке.

***Личностные качества:***

* трудолюбие;
* аккуратность;
* дисциплинированность;
* зрительная память;
* восприятие.

***Ожидаемые результаты:*** комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно - двигательного аппарата и сопутствующих заболеваний.

* Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно- сосудистой и дыхательных систем.
* Коррекция и компенсация двигательных нарушений.
* Развитие основных видов движений и физических качеств, формирование пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.
* Стимулирование общего развития ребёнка (речевого, интеллектуального, личностного).

**К концу 2 – го года обучения:**

***Знания:***

* значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
* иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
* знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

***Умения:***

* корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
* выполнять элементы классического массажа в парах;
* выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
* в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
* передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
* ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;
* выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
* выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы;
* играть в подвижные игры;

***Навыки:***

* самостоятельно выполнять комплекс ЛФК;
* корректировать выполнение оздоровительных упражнений по выбору детей.

***Личностные качества:***

* инициативность;
* самостоятельность;
* настойчивость;
* мышление;
* воображение.

 **К концу 3 – го года обучения:**

***Знания:***

* значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
* иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
* знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

***Умения:***

* корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
* выполнять элементы классического массажа в парах;
* выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
* в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
* передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
* ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;
* выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
* выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы;
* играть в подвижные игры;

***Навыки:***

* самостоятельно выполнять комплекс ЛФК;
* корректировать выполнение оздоровительных упражнений по выбору детей.

***Личностные качества:***

* инициативность;
* самостоятельность;
* настойчивость;
* мышление;
* воображение.

**К концу 4 – го года обучения:**

***Знания:***

* назначение и строение позвоночника;
* значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
* иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
* знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

***Умения:***

* корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
* выполнять элементы классического массажа в парах;
* выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
* в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
* передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
* ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;
* выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
* выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы;
* играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера);
* играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

***Навыки:***

* самостоятельно выполнять комплекс ЛФК;
* корректировать выполнение оздоровительных упражнений по выбору детей.

***Личностные качества:***

* инициативность;
* самостоятельность;
* настойчивость;
* мышление;
* воображение.

**XVШ. Контрольные материалы**

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

 При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический углублённый медицинский осмотр, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

**Критерии определения успешности физической реабилитации учащихся.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия имякласс | Диагноз | Гибкость | Динамометрия | Жизненнаяемкость легких  | Заключение ВКК: стабильно, улучшение, ухудшение |  |
|  |  | сен | май | динамика | сен | май | динамика | сен |  май | динамика | сен | май |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**XIX. Список литературы**

1. Антропова М.В. и др. Нормализация учебной нагрузки школь
ников. - М.: Педагогика, 2005г. с. 25-29.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г., Морозов Н.В. Лечебная физическая культура.- 3 изд.- Киев: 2006. С. 12.
3. Базарный В.Ф. Программа экспресс - диагностики динамики
психосенсорного, функционального и физического развития, учащихся. -
Сергиев Посад, 2006. – С. 42.
4. Барышева Н.В. Состояние физического воспитания // Физическая
культура - основа здорового образа жизни. - Самара, 2006. - С. 17-25.
5. Безруких М.М. Система школьного обучения и здоровье уча -
щихся // Пятая Всероссийская научно-практическая конференция. -
Уфа, 2007.- С. 30-31.
6. Дворецкова Т. А. Особенности физического развития детей школьного возраста // «Физическая культура в школе», № 9-2005.С.9-12.
7. Дробышев В.А. и др. Состояние здоровья детей, поступающих
в начальную школу (по данным четырехлетнего наблюдения). Физическая культура, №4 2006. -С. 117-119.
8. Дюндик Н.Н., Макаров В.В., Федоренко Е.Ю. Развитие,
формирование и сохранение здоровья в школе // Начальная школа №5- 2007. -С. 15-17.
9. Камилова Р.Т. Влияние социально-гигиенических факторов
условий жизни детей школьного возраста на уровень их физического
развития // Гигиена и санитария. - № 6 - 2003. - С. 52-55.