

**муниципальное образовательное учреждение  
«Воскресенская школа»**

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
*Лысакова* С.А. Лысакова  
«31» августа 2022г.

Утверждено приказом директора  
МОУ «Воскресенская школа»  
№ 172 от 31.08.2022  
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО «ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»  
1 – 4 классы**

Разработчик программы:  
Дернова  
Маргарита Викторовна

с. Воскресенское

2022г

## СОДЕРЖАНИЕ:

- |                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 1. Планируемые результаты курса | - с.4-5   |
| 2. Содержание курса             | - с.7-11  |
| 3. Тематическое планирование    | - с.12-31 |
| 4. Оценочные материалы          | - с.32    |

**Рабочая программа по Лечебной физической культуре для 1- 4 классов разработана в соответствии со следующими документами:**

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08- 1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254, с изменениями от 23 декабря 2020г. приказ №766);
- Программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) под редакцией Креминской М.М. и рекомендованной экспертным научно-методическим советом к использованию в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: ООО «ВЛАДОС С-3»2013г.
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам (курсам, модулям) МОУ «Воскресенская школа».

## **Личностные и предметные результаты освоения курса- «Лечебная физическая культура» в 1-4 классах.**

Требования к результатам освоения ЛФК: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся ЛФК является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения ЛФК, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения ЛФК заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

### **Личностные результаты освоения ЛФК могут включать:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Предметные результаты освоения Лечебной физической культуры:**

### *1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

### *2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм:*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

### *3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

#### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 класса.***

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами, для чего они применяются.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме.

#### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 2 класса.***

**Знать:** построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.

**Уметь:** технически верно 4-3 раз - повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

#### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3 класса.***

**Знать:** что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

**Уметь:** выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения - позы «Медвежонок», «Балерина».

#### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса.***

**Знать:** требования к занятиям со спортивными снарядами, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами, для чего они применяются

**Уметь:** пользоваться спортивными снарядами в полном объеме, выполнять упражнения - позы «Аист», «Кошечка».

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

**Задачи:**

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

Само актуализация, 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.

Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель лечебно-физкультурной деятельности состоит

- в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков,
- при общении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры. Занятия ЛФК направлены на
- улучшение физической подготовленности,
- увеличение подвижности суставов,
- укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов - быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, - развитие двигательной моторики,
- концентрация внимания,
- распределение внимания,
- объем поля зрения,
- оперативность мышления,
- моторная выносливость).

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

## **Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по лечебной физической культуре в 1-4 классах.**

Настоящая Программа составлена на основе Федеральной программы «Дети России», Подпрограммы «Дети-инвалиды», Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физической культуре 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 курса в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 1-4 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана в 1 классе на 33 часа в год, по 1 часу в неделю, во 2-4 классах на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

**Адресат:** Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

**Срок реализации** настоящей программы по курсу «Лечебная физическая культура» - 4 учебных года.

**Соответствие Государственному образовательному стандарту:** рабочая программа по курсу «Лечебная физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС О УО (1,2 варианты). Определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами курса.

## **Содержание программы**

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 шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для тренировки зрительного анализатора;
- упражнения на релаксацию, аутогенный тренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

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

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

**Основная часть занятия** строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и коррекционные игры:

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

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

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

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

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

## 1 класс (33 часа)

### *Основы знаний.*

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

### *Вводная часть занятия.*

#### 1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь (медвежонок), стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе («балерина»). Простейшие сочетания изученных движений (1 четверть).

#### 2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе (1, 2 четверть).

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма (3, 4 четверть).

#### 3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем (1, 2 четверти);

Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма (3, 4 четверти);

б) занятие «Массаж стоп» (1 четверть-30 секунд; 2, 3, 4- четверти до 2 мин);

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

### *Основная часть занятия.*



1. Корректирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу (1 четверть).

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки) (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти).

#### *Заключительная часть занятия.*

1. Простейшие упражнения качания с помощью учителя.

2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.

3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

## **2 класс (34 часа)**

### *Основы знаний.*

Понятие «направляющий», чередование вдоха и выдоха при выполнении упражнений.

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, равнение по носкам: в шеренге. Выполнение приветствия. Расчёт на первый и второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим размыканием на вытянутые руки вперёд и в стороны (1, 2 четверти).

### *Вводная часть занятия.*

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балеринка (1 четверть).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдением ритма.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней: и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам (1, 2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на коврик «Массажёр стоп» - бег, вращение грузов стопами ног из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке, лазанье вверх и вниз приставными шагами (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2 четверти). По примеру назначенного учителем ведущего (3, 4 четверти).

### *Основная часть занятия.*

Проводится в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Они помогают давать характеристики главным героям сказки и оценивают ситуации. Количество упражнений, входящих в эту часть занятия, не превышает 8, 9.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение упражнения «Месяц» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Дыхательные упражнения; простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг на месте с поворотом головы показывать, как принохивается лисичка, идущая по следу) по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя. 6-7 упражнений из разделов 1, 2, 3, 4, 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя (1, 2 четверти), без помощи учителя (3, 4 четверти).

4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи - во 2, 3, 4 четвертях.

5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

#### *Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения «Качели», С помощью учителя в 1 четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

2. Вис на шведской стенке из положения стоя лицом к снаряду на половине высоты (1, 2, 3, 4 четверти).

### **3 класс (34 часа).**

#### *Основы знаний.*

Значение ЛФК для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

#### *Вводная часть занятия.*

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук.

Движения под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) (1 четверть). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим (2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на коврик «Массажер стоп» - бег, вращение грузов стопами ног к себе и от себя из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

#### *Основная часть занятия.*

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений - 9-10.

1. Корректирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета (1, 2 четверти).

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти)

4. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).

#### 5. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти)

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения «Качели» (2, 4 четверти).
2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом (1, 2, 3, 4 четверти),

#### **4 класс (34 часа).**

*Основы знаний:*

Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Понятие о правильной осанке. Знать названия снарядов, для чего они применяются. Знать требования к занятиям со спортивными снарядами и технику безопасности при их использовании. Знать терминологию (бег, ходьба, прыжки, перелезание).

*Вводная часть занятия.*

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2 мин
3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5 мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

*Основная часть занятия.*

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнения на массажном коврике для стоп 5 мин.
6. Упражнения «пловец» - 2 по 3 мин, «Велосипед» - 2 по 3 мин.
7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

*Заключительная, часть занятия.*

1. Упражнения у стены – контроль осанки - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)
3. Упражнения «качели» 2 по 3 мин.
4. Подвижные игры и эстафеты 10 мин

**Учебно-тематическое планирование по курсу «Лечебная физическая культура».**

**1 класс**

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно-развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Диагностика силы и выносливости мышечного корсета. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, коврики для аэробики	Лечебная физкультура
2	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	гимнастические палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки	Правильная осанка
3	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	Формирование правильной осанки
4	1	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Скакалки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Личная гигиена
5	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гимнастические палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Равновесие
6	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	шнурки, платки, веревка, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, сенсорные дорожки	Плоскостопие
7	1	Корректирующие упражнения. Упражнения	Коррекция	м/мячи, коврики для аэробики,	Туловище

		для укрепления мышц туловища.	внимания на основе упражнений в двигательной активности	иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	
8	1	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Дыхание
9	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие	Координация движений
10	1	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	гимн. палки, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Правильное дыхание
11	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	м/мячи, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
12	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Профилактика
13	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	гимн. палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Равновесие
14	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в	м/мячи, шнурки, платки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса,	Упражнения

			воспроизведении	бедер, ног	
15	1	Релаксационные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	Мешочки, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Релаксация
16	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	лесенка, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	Профилактика плоскостопия
17	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед),	Тренажер
18	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников	м/мячи, мешочки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
19	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Массаж стоп.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	гимн. палки, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Массаж
20	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, веревка, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Плечевой пояс
21	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп	Развитие стоп
22	1	Упражнения для формирования правильной	Коррекция	м/мячи, мешочки, маты 5см,	Поворот

		осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	внимания на основе упражнений на различие	иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	туловища
23	1	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног,	Укрепление
24	1	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скакалки, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Равновесие
25	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников	скакалки, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Велотренажер
26	1	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Туловище
27	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	веревка, мешочки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Складывание
28	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	маты, гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Сила мышц
29	1	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция образной	м/мячи, гимн. палки, упражнениям для	Укрепление

		Упражнения для формирования правильной осанки.	памяти на основе упражнений в воспроизведении	развития стоп	мышц
30	1	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	маты, скакалки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Тазовый пояс
31	1	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	скакалки, веревка, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Дыхание
32	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	Мешочки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Брюшной пресс
33	1	Упражнения для укрепления мышц туловища. Диагностика силы и выносливости мышечного корсета	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Сила мышц

## 2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно-развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Диагностика силы и выносливости мышечного корсета. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, коврики для аэробики	Лечебная физкультура
2	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	гимнастические палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания,	Правильная осанка



				канат, шведские стенки	
3	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	Формирование правильной осанки
4	1	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	скакалки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Личная гигиена
5	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимнастические палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Равновесие
6	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	шнурки, платки, веревка, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Плоскостопие
7	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	м/мячи, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Туловище
8	1	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Дыхание
9	1	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие	Координация движений
10	1	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования	Коррекция процессов памяти	гимн. Палки, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц	Правильное дыхание

		правильной осанки. Упражнения на равновесие.	на основе упражнений в запоминании	спины, брюшного пресса путем прогибания.	
11	1	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	м/мячи, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
12	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Профилактика
13	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Равновесие
14	1	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	м/мячи, шнурки, платки, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, сенсорные дорожки	Упражнения
15	1	Релаксационные упражнения . Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Релаксация
16	1	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	лесенка, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	Профилактика плоскостопия
17	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации	коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Тренажер

			движений		
18	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, мешочки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
19	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	гимн. палки, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Массаж
20	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, веревка, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Плечевой пояс
21	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп	Развитие стоп
22	1	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, мешочки, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Поворот туловища
23	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Укрепление
24	1	Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	скакалки, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Равновесие
25	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для	Коррекция	скакалки, иллюстрации к упражнениям	Велотренажер

		формирования правильной осанки.	внимания на основе упражнений на различение	для развития стоп	
26	1	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Туловище
27	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	веревка, мешочки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Складывание
28	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	маты, гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Сила мышц
29	1	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	м/мячи, гимн. палки, упражнениям для развития стоп	Укрепление мышц
30	1	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	маты, скакалки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Тазовый пояс
31	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, веревка, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса, гимнастические скамейки	Дыхание
32	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на	Мешочки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Брюшной пресс

			различение		
33	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Сила мышц
34	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Диагностика силы и выносливости мышечного корсета	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скалки, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Укрепление мышц

**3 класс**

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно- развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Диагностика силы и выносливости мышечного корсета. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, коврики для аэробики	Лечебная физкультура
2	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	гимнастические палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки	Правильная осанка
3	1	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	Формирование правильной осанки
4	1	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Скакалки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Личная гигиена
5	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гимнастические палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, гимнастические скамейки	Равновесие
6	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	шнурки, платки, веревка, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, сенсорные дорожки	Плоскостопие
7	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для	Коррекция памяти	м/мячи, коврики для аэробики,	Туловище

		формирования правильной осанки.	на основе упражнений в воспроизведении	иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	
8	1	Упр. для укрепления мышц туловища. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Дыхание
9	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие	Координация движений
10	1	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	гимн. палки, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Правильное дыхание
11	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	м/мячи, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
12	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Профилактика
13	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Равновесие
14	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игры на внимание.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников	м/мячи, шнурки, платки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Упражнения
15	1	Релаксационные упражнения	Коррекция	Мешочки, маты 10см, иллюстрации к	Релаксация

		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	внимания на основе упражнений на сравнение	упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	
16	1	Разминка с маленькими мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	лесенка, маты 5см, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	Профилактика плоскостопия
17	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Тренажер
18	1	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, мешочки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
19	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Массаж
20	1	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, веревка, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Плечевой пояс
21	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп	Развитие стоп
22	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, мешочки, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Поворот туловища



23	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Укрепление
24	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скакалки, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Равновесие
25	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	скакалки, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Велотренажер
26	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Туловище
27	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	веревка, мешочки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Складывание
28	1	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	маты, гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Сила мышц
29	1	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, гимн. палки, упражнениям для развития стоп	Укрепление мышц
30	1	Упражнения для укрепления мышц всего	Коррекция образной	маты, скакалки, иллюстрации к	Тазовый пояс

		туловища. Упражнения на осанку «Петушок». Игры на внимание.	памяти на основе упражнений в воспроизведении	упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	
31	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, веревка, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Дыхание
32	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	Мешочки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Брюшной пресс
33	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Сила мышц
34	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения. Диагностика силы и выносливости мышечного корсета	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Укрепление мышц

**4 класс**

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно- развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Диагностика силы и выносливости мышечного корсета. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, коврики для аэробики	Лечебная физкультура
2	1	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	гимнастические палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки	Правильная осанка
3	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	Формирование правильной осанки
4	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Скакалки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Личная гигиена
5	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гимнастические палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, гимнастические скамейки	Равновесие
6	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	шнурки, веревка, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Плоскостопие

7	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Туловище
8	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	Мешочки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Дыхание
9	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие	Координация движений
10	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании,	гимн. палки, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
11	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	м/мячи, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Правильное дыхание
12	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Брюшной пресс
13	1	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Профилактика
14	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в	м/мячи, шнурки, платки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса,	Равновесие

			двигательной активности	бедер, ног	
15	1	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Упражнения
16	1	Релаксационные упражнения Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	лесенка, маты 5 см, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	Релаксация
17	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Профилактика плоскостопия
18	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, мешочки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Тренажер
19	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Равновесие
20	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, веревка, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Массаж
21	1	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп	Плечевой пояс
22	1	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе	м/мячи, мешочки, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для	Развитие стоп

			упражнений на различение	укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	
23	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Поворот туловища
24	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скакалки, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Укрепление
25	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	скакалки, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Равновесие
26	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Беговая дорожка
27	1	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упр. в воспроизведении	веревка, мешочки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Туловище
28	1	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	маты, гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Складывание
29	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации	м/мячи, гимн. палки, упражнениям для развития стоп	Сила мышц

			движений		
30	1	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	маты, скакалки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Укрепление мышц
31	1	Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, веревка, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Тазовый пояс
32	1	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Мешочки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Дыхание
33	1	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
34	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Диагностика силы и выносливости мышечного корсета	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	скакалки, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Сила мышц

## **Оценочные материалы.**

### **Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.**

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н.А.Гусакова, 1996) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты).

#### **Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.**

Ребенок ложится на спину, на кушетку или пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45 градусов (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 7-11 лет составляет 1-1,5 минуты.

Для повышения мотивации в тестировании необходимо вводить игровую ситуацию (Н. Н. Ефименко).

Игровая ситуация для мальчиков и девочек: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Учитель следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

#### **Тест для определения силовой выносливости мышц спины.**

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует учитель (партнер). Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Норма (по данным ВФД N27) для детей 7-11 лет 1-2 минуты.

Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку»

Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно бы сесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.