

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Матвеево-Курганская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Матвеево-Курганская школа-интернат)

Рассмотрено на заседании МО  
коррекционного цикла  
«26» августа 2024 г.

Согласовано с методическим советом  
школы-интерната  
«28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы-интерната  
В.В. Зинченко

**Адаптированная основная  
Общеобразовательная программа  
(начальная школа)  
«Лечебная физическая культура»  
для 1- 4 класс**

**Разработала: Николаенко Е.А.**

**2024-2025уч. год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физическая культура» для обучающихся 1-4 классов с умственной отсталостью разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. года №273 «Об образовании в Российской Федерации» и на основе нормативно-правовых документов:

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант ГКОУ РО Матвеево-Курганской школы-интерната;

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУ РО Матвеево-Курганской школы-интерната

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант;

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), 19.10.2015 г.;

Письма Министерства образования от октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»; Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанные НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей».

Программа по ЛФК направлена на лечение заболеваний, профилактику осложнений, на предупреждение обострений заболеваний у учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет.

В 6 – 10 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни,

нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слаборазвитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно - двигательный аппарат. Слабость мышц, не эластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм неизбирательно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно- двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Методические рекомендации для занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, не имеют специальной направленности на коррекцию и укрепление определенных мышечных групп. Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врача разработана программа «Лечебная физическая культура».

Цель программы: восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей учащихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

Создание условий для сохранения здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.

Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

## 2. Общая характеристика коррекционно-развивающего курса

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на решение нескольких групп задач:

Организационно–педагогические

- Создание оптимальных условий для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности.

Организация мониторинга физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие), сердечно – сосудистой системы и других.

Учебные

- Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном аппарате.
- Обучение учащихся основам лечебной физкультуры.
- Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у детей.
- Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

Коррекционно – развивающие: Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих: формированию правильной осанки; развитию мышечного корсета; увеличению силовой выносливости мышц; формированию правильного дыхания; развитию мелкой моторики; совершенствованию координации движений.

Укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

Воспитательные

- Воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- Формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям ЛФК, утренней гимнастикой и спорту.
- Создание благоприятных условий для лечения и оздоровления организма.

ЛФК, проводимая в специально оборудованном кабинете, спортзале, тренажерном зале, при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Занятия ЛФК должны проводиться систематически (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроения урока.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Методы и приемы проведения ЛФК. Используются специальные медико-педагогические технологии: проведение занятий ЛФК, включающие подвижные игры, игры с элементами спорта, аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, массаж. В процессе обучения и коррекции нарушений, используются темы, связанные со специфическими особенностями детей с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются индивидуальные особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Применяемые с лечебной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, способствуют профилактике и устранению имеющихся нарушений. Изучение элементов спортивных игр, упражнений, корригирующих комплексов проходит как серия пяти – семи уроков (часов) т.к. дети с нарушением интеллекта страдают нарушением двигательной памяти, быстро забывают разучиваемый материал, если он не закреплен до автоматизма.

На протяжении всего курса ЛФК осуществляется межпредметные связи:

с биологией (основы знаний о человеческом организме, основы знаний о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья). с музыкой (релаксационные техники с использованием классической музыки, аэробика с использованием музыки в стили регги, музыкотерапия с использованием электронной музыки).

с математикой (счет при выполнении упражнений, при построении и перестроении в колонны по 2,3 человека, ориентировка в пространстве верх-низ-право-лево).

Внутри предметные связи осуществляются при помощи разучивания отдельных элементов и видов движений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т.д.) и использования их в дальнейшем в комплексах упражнений, подвижных и спортивных играх.

Программа предусматривает всестороннее медико-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности двигательных возможностей ребенка.

#### Место коррекционно-развивающего курса в учебном плане

В учебном плане ГКОУ РО Матвеево-Курганской школы-интерната реализующей АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нагрузка по коррекционно-развивающей области курс «Лечебная физическая культура» с1 по 4 классы.

Учебная нагрузка курса «ЛФК».

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1 доп класс	1 час	32 часа
1класс	1 час	32 часа
2класс	1 час	33 часа
3класс	1 час	33 часа
4класс	1 час	33 часа
Итого		163 часов

Итоговое количество часов по классам может варьироваться ( $\pm 2$ ч). Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего затруднения у обучающихся.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционно-развивающего курса Освоение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных(коррекционных).

За счёт реализации программы по коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физическая культура» формируются личностные результаты освоения АООП через овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения АООП на занятиях лечебной физической культуры относятся:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, она существенно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные (коррекционные) результаты являются ожидаемыми и включают освоенные обучающимися и скорректированные знания, умения, навыки и личностные качества.

Ожидаемые результаты комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями:

- 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, формировать пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.
- Стимулирование общего развития ребенка (речевого,интеллектуального,личностного).

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. В рамках коррекционно- развивающего курса «Лечебная физическая культура» нецелесообразно выделять два уровня, поскольку содержание предполагает непрерывное совершенствование физических и психических способностей. Так же

распределение планируемых результатов по годам обучения считается условным, т.е.если обучающийся 2 класса достиг планируемых результатов второго года обучения уже на начало учебного года, то следует совершенствовать способности в 2 классе опираясь на планируемые результаты освоения третьего и последующих годов обучения.

Предметные(коррекционные) результаты обучения.

#### 1-4года обучения (классы)

параметры правильной осанки: подбородок должен находиться под прямым углом к осям тела, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом:

«Выпрямись!». Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

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 по позвоночнику 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; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит»; играть в игры целенаправленного характера («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь–дальше будешь»), выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Программа по лечебной физической культуре направлена также на формирование базовых учебных действий, являющихся элементарными необходимыми единицами учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

На этапе обучения (1-4 классы) через занятия лечебной физической культуры формируются:

- Коммуникативные учебные действия:



- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.
- Регулятивные учебные действия:
- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
- Познавательные учебные действия:
- Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание коррекционно - развивающего курса

№	Раздел	Содержание/Основные виды деятельности
1	Основы знаний	<p>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!». Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.</p>
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	<p>Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима –положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и перенос тяжестей).</p>
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	<p>Колено–локтевое 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 в перед–назад в различных И.П.</p>

4	Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см .Методические разработки).
5	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, равномерным методом в аэробном режиме.
6	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 не значительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа).
7	Развитие координации движений.	Бег в рассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.
8	Профилактика плоскостопия.	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.
9	Упражнения для расслабления мышц	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.
10	Проведение контрольных мероприятий.	а) Медицинский контроль по плану. б) Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями , выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.
11	Задания на дом	Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально–техническое обеспечение:

Стенка гимнастическая; Коврики для всех детей; Гимнастическая скамейка; Мат;

Мячи;

Массажный коврик; Массажеры для стоп;

Гимнастические палки на каждого ребенка; Музыкальное сопровождение.

Учебно–методическое обеспечение:

Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А.– Челябинск: Издательский центр «Уральская академия»,2019–81с.

Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык. И.И. Шумихина, А.П. Жужгов; отв. ред. Н.И. Шлык.-Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет»,2014-168с.

Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия»,2004.-416с.

Контрольно-оценочные средства

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. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, 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 контроль коррекции осанки учащихся–1 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК учащимся, родителям.

Список литературы:

Белкина А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург,

Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».

Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт–Петербург, 2005.

Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников»,  
Москва, «Просвещение».

Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.

Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей»,  
Ленинград, «Медицина», 1988.

Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.

Латохина Л.И. «Хатха–йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.

Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.

Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.

Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», №6, 1991.

Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники).

«Физкультура и спорт», №4, 1991.

«Физкультура в школе», 1990–2006.

**Календарно - тематическое планирование - тематический план занятий лечебной физической культурой в 1  
дополнительном классе**

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>1 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Формирование правильной осанки</b>			<b>4</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима –положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1	04.09	
2	Правильная осанка. Корректирующие упражнения.		1	11.09	
3	Ходьба с предметом на голове.		1	18.09	
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1	25.09	
<b>Развитие гибкости</b>			<b>4</b>		
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот ит. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	1	02.10	
6	Перекаты со спины на живот.		1	09.10	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	16.10	
8	Наклоны головы и туловища.		1	23.10	
<b>2 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Обучение правильному дыханию</b>			<b>4</b>		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1	06.11	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	13.11	
11	Правила восстановления дыхания.		1	20.11	
12	Упражнения на дыхание.		1	27.11	
<b>Развитие выносливости</b>			<b>4</b>		
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные	1	04.12	

14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.	игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	1	11.12	
15	Подвижные игры сбегом.		1	18.12	
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1	25.12	
<b>3четверть</b>			<b>9</b>		
<b>Развитие силы</b>			<b>4</b>		
17	Отжимания от скамейки.	Отжимания от скамейки, от пола(на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа ,методом динамических	1	15.01	
18	Отжимания от пола.		1	22.01	
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1	29.01	
20	Упражнения в приседаниях.		1	05.02	
усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа).					
<b>Развитие координации движений</b>			<b>5</b>		
21	Бег врассыпную.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1	12.02	
22	Бег с изменениями направления.		1	26.02	
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	05.03	
24	Упражнения на координацию без предметов.		1	12.03	
25	Упражнения на координацию с предметами.		1	19.03	
<b>4четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Профилактика плоскостопия</b>			<b>4</b>		
26	Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков,	1	02.04	
27	Ходьба на сводах стопы.		1	09.04	
28	Ходьба по ребристой доске.		1	16.04	

29	Упражнения для стоп.	подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	1	23.04	
<b>Расслабление мышц</b>			<b>4</b>		
30	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	30.04	
31	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1	07.05	
32	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1	14.05	
33	Учимся расслабляться.		1	21.05	

**Календарно-тематическое планирование - тематический план занятий лечебной физической культурой в 1 классе**

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>1 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Формирование правильной осанки</b>			<b>4</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима –положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1	04.09	
2	Правильная осанка. Корректирующие упражнения.		1	11.09	
3	Ходьба с предметом на голове.		1	18.09	
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1	25.09	
<b>Развитие гибкости</b>			<b>4</b>		
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот ит. д. в	1	02.10	

6	Перекаты со спины на живот.	положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	1	09.10	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	16.10	
8	Наклоны головы и туловища.		1	23.10	
<b>2четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Обучение правильному дыханию</b>			<b>4</b>		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1	06.11	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	13.11	
11	Правила восстановления дыхания.		1	20.11	
12	Упражнения на дыхание.		1	27.11	
<b>Развитие выносливости</b>			<b>4</b>		
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	1	04.12	
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1	11.12	
15	Подвижные игры сбегом.		1	18.12	
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1	25.12	
<b>3четверть</b>			<b>9</b>		
<b>Развитие силы</b>			<b>4</b>		
17	Отжимания от скамейки.	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, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа).	1	15.01	
18	Отжимания от пола.		1	22.01	
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1	29.01	
20	Упражнения в приседаниях.		1	05.02	
<b>усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа).</b>					



	<b>Развитие координации движений</b>		<b>5</b>		
21	Бег врассыпную.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1	12.02	
22	Бег с изменениями направления.		1	26.02	
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	05.03	
24	Упражнения на координацию без предметов.		1	12.03	
25	Упражнения на координацию с предметами.		1	19.03	
	<b>4четверть</b>		<b>8</b>		
	<b>Профилактика плоскостопия</b>		<b>4</b>		
26	Ходьба на носках, на пятках.	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.	1	02.04	
27	Ходьба на сводах стопы.		1	09.04	
28	Ходьба по ребристой доске.		1	16.04	
29	Упражнения для стоп.		1	23.04	
	<b>Расслабление мышц</b>		<b>4</b>		
30	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	30.04	
31	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1	07.05	
32	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1	14.05	
33	Учимся расслабляться.		1	21.05	

**Календарно-тематическое планирование - тематический план занятий лечебной физической культурой во 2 классе**

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>1 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Формирование правильной осанки</b>			<b>4</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима –положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1	05.09	
2	Правильная осанка. Корректирующие упражнения.		1	12.09	
3	Ходьба с предметом н голове.		1	19.09	
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1	26.09	
<b>Развитие гибкости</b>			<b>4</b>		
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот ит. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	1	03.10	
6	Перекаты со спины н а живот.		1	10.10	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	17.10	
8	Наклоны головы и туловища.		1	24.10	
<b>2 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Обучение правильному дыханию</b>			<b>4</b>		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1	07.11	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	14.11	
11	Правила восстановления дыхания.		1	21.11	
12	Упражнения на дыхание.		1	28.11	
<b>Развитие выносливости</b>			<b>4</b>		
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные	1	05.12	

14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.	игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	1	12.12	
15	Подвижные игры с бегом.		1	19.12	
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1	26.12	
<b>3 четверть</b>			<b>10</b>		
<b>Развитие силы</b>			<b>4</b>		
17	Отжимания от скамейки.	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, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа).	1	16.01	
18	Отжимания от пола.		1	23.01	
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1	30.01	
20	Упражнения в приседаниях.		1	06.02	
<b>Развитие координации движений</b>			<b>6</b>		
21	Бег в рассыпную.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1	13.02	
22	Бег с изменениями направления.		1	20.02	
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	27.02	
24	Упражнения на координацию без предметов.		1	06.03	
25	Упражнения на координацию с предметами.		1	13.03	
26	Корректирующие упражнения.		1	20.03	
<b>4 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Профилактика плоскостопия</b>			<b>4</b>		
27	Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков,	1	03.04	
28	Ходьба на сводах стопы.		1	10.04	
29	Ходьба по ребристой доске.		1	17.04	

30	Упражнения для стоп.	подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков);подниматься и опускаться на носках.	1	24.04	
<b>Расслабление мышц</b>			<b>3</b>		
31	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», так же представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	08.05	
32	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1	15.05	
33	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1	22.05	

**Календарно-тематическое планирование - тематический план занятий лечебной физической культурой в 3 классе**

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>1 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Формирование правильной осанки</b>			<b>4</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима –положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1	05.09	
2	Правильная осанка. Корректирующие упражнения.		1	12.09	
3	Ходьба с предметом н голове.		1	19.09	
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1	26.09	
<b>Развитие гибкости</b>			<b>4</b>		
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот ит. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	1	03.10	
6	Перекаты со спины н а живот.		1	10.10	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	17.10	
8	Наклоны головы и туловища.		1	24.10	
<b>2 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Обучение правильному дыханию</b>			<b>4</b>		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1	07.11	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	14.11	
11	Правила восстановления дыхания.		1	21.11	
12	Упражнения на дыхание.		1	28.11	
<b>Развитие выносливости</b>			<b>4</b>		

13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	1	05.12	
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1	12.12	
15	Подвижные игры с бегом.		1	19.12	
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1	26.12	
<b>3 четверть</b>			<b>10</b>		
<b>Развитие силы</b>			<b>4</b>		
17	Отжимания от скамейки.	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).	1	16.01	
18	Отжимания от пола.		1	23.01	
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1	30.02	
20	Упражнения в приседаниях.		1	06.02	
<b>Развитие координации движений</b>			<b>6</b>		
21	Бег в рассыпную.	Бег в рассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1	13.02	
22	Бег с изменениями направления.		1	20.02	
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	27.02	
24	Упражнения на координацию без предметов.		1	06.03	
25	Упражнения на координацию с предметами.		1	13.03	
26	Корректирующие упражнения.		1	20.03	
<b>4 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Профилактика плоскостопия</b>			<b>4</b>		
27	Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.	1	03.04	
28	Ходьба на сводах стопы.		1	10.04	

29	Ходьба по ребристой доске.	Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков);подниматься и опускаться на носках.	1	17.04	
30	Упражнения для стоп.		1	24.04	
<b>Расслабление мышц</b>			<b>3</b>		
31	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», так же представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	08.05	
32	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1	15.05	
33	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		2	22.05	

#### Календарно-тематическое планирование - тематический план занятий лечебной физической культурой в 4 классе

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>1 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Формирование правильной осанки</b>			<b>4</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима –положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1	05.09	
2	Правильная осанка. Корректирующие упражнения.		1	12.09	
3	Ходьба с предметом н голове.		1	19.09	
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1	26.09	
<b>Развитие гибкости</b>			<b>4</b>		

5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот ит. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	1	03.10	
6	Перекаты со спины на живот.		1	10.10	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	17.10	
8	Наклоны головы и туловища.		1	24.10	
<b>2 четверть</b>			<b>8</b>		
<b>Обучение правильному дыханию</b>			<b>4</b>		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1	07.11	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	14.11	
11	Правила восстановления дыхания.		1	21.11	
12	Упражнения на дыхание.		1	28.11	
<b>Развитие выносливости</b>			<b>4</b>		
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	1	05.12	
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1	12.12	
15	Подвижные игры с бегом.		1	19.12	
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1	26.12	
<b>3 четверть</b>			<b>10</b>		
<b>Развитие силы</b>			<b>4</b>		
17	Отжимания от скамейки.	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).	1	16.01	
18	Отжимания от пола.		1	23.01	
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1	30.02	
20	Упражнения в приседаниях.		1	06.02	



	<b>Развитие координации движений</b>		<b>6</b>		
21	Бег в рассыпную.	Бег в рассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1	13.02	
22	Бег с изменениями направления.		1	20.02	
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	27.02	
24	Упражнения на координацию без предметов.		1	06.03	
25	Упражнения на координацию с предметами.		1	13.03	
26	Корректирующие упражнения.		1	20.03	
	<b>4 четверть</b>		<b>8</b>		
	<b>Профилактика плоскостопия</b>		<b>4</b>		
27	Ходьба на носках, на пятках.	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.	1	03.04	
28	Ходьба на сводах стопы.		1	10.04	
29	Ходьба по ребристой доске.		1	17.04	
30	Упражнения для стоп.		1	24.04	
	<b>Расслабление мышц</b>		<b>3</b>		
31	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», так же представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	08.05	
32	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1	15.05	
33	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		2	22.05	