

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету ЛФК составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) вариант 1, вариант 2) от 22 декабря 2015 года протокол № 4/15 (далее АООП).
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ С(К)Ш (далее АООП вариант1);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.3286-15
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.28)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями); При обучении ЛФК используется следующие УМК:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- 1) Мостик гимнастический 1шт.
- 2) Стенка шведская с турниками 1 шт.
- 3) Тренажер мини-степпер 2 шт.
- 4) Велотренажер 1шт.
- 5) Беговая дорожка механическая 1 шт.
- 6) Турник для силовых упражнений 1 шт.
- 7) Велозеллипсоид 1шт.
- 8) Тренажер беговая дорожка 1 шт.
- 9) Мат гимнастический 12 шт.
- 10) Гиря 24 кг. 1 шт.
- 11) Канат 3 шт.
- 12) Коврик для фитнеса 6 шт.
- 13) Коврик массажный 2 шт.
- 14) Мяч гимнастический 10 шт.
- 15) Фитбол 8 шт.
- 16) Степ платформы 7 шт.
- 17) Гантели 12 шт.
- 18) Мяч массажный 10 шт.
- 19) Секундомер 1 шт.
- 20) Штанга 25 кг 1 шт
- 21) Массажные роллы 2 шт
- 22) Эспандеры 5 шт
- 23) Массажер для баланса 1 шт

Литература:

Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.

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

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.

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

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

«Физкультура и спорт», № 4, 1991.

«Физкультура в школе», 1990 – 2006.

Рабочая программа составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 33 учебные недели в 8 - 10 классах по 2 часа в неделю – 66 часов.

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:

1. Активизация защитных сил организма ребенка.
2. Содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации.
3. Содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
4. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
5. Развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения содержания по предмету ЛФК учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

8 класс

Знать:

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

Уметь:

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

Навыки:

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

Личностные качества:

- инициативность;
- самостоятельность;
- настойчивость;
- мышление;
- воображение.

9 класс.

Знать:

- что такое дыхательная пауза,
- как сочетать дыхание и движения, о влиянии самомассажа на организм,

Уметь:

- выполнять вис углом на шведской стенке,
- выполнять упражнения технически верно,
- выполнять самомассаж на различные отделы организма.

10 класс.

Знать: что такое правильная осанка

Уметь:

- Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого;
- ходить с предметами на голове;
- выполнять комплекс у гимнастической стенки под музыкальное сопровождение;
- играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Содержание учебной программы по предмету ЛФК.

Учебный материал по теоретической и практической подготовке общий для всех групп занимающихся. Он включает в себя: основа знаний о лечебной физической культуре, функциональные пробы, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, степ-аэробика, футбол и аэробика для групп 8-9 классов и 10 классов. Поэтому в каждом последующем году теоретический материал углубляется и расширяется, изменяются объемы, интенсивность, средства и методы практических занятий в соответствии с новыми задачами занятий.

Теория

- Основы знаний о лечебной физической культуре
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Влияния корригирующей гимнастики на организм человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Предупреждение травм и оказания первой помощи.
- самомассаж и дыхательные упражнения
- Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Практика

Функциональные пробы: (2 ч)

- Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки.
- Функциональная подготовленность: артериальное давление, задержка дыхания, ЧСС.
- Физическая подготовленность: Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места ,бросок набивного мяча из положения сидя на полу, подъем туловища за 30 секунд, прыжки через скакалку за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Корригирующая гимнастика: (10 ч)

- **Корригирующие упражнения:** симметрические (упражнения для мышц брюшного пресса и спины из исходного положения лежа с отягощением и без сохранения срединного положения линии остистых отростков позвоночника или средней линии тела в положении на спине), асимметрические (из исходного положения лежа на спине сгибание бедра и голени под 90 градусов без груза, с грузом).
- **Упражнения в равновесии** (тренировка вестибулярного аппарата при дефектов позвоночника, выполняются при уменьшенной площади опоры, изменениях головы и туловища, в стойке на одной ноге, последовательное уменьшение опоры (стойка на одной ноге - на носок, бревно- бум- узкая гимнастическая рейка- скакалка),изменение центра тяжести в различных направлениях .
- **Упражнения в расслаблении** используется в качестве средства снижения мышечной нагрузки во время занятий, нормализация мышечного тонуса(исходное положение лежа, спине и животе: поза – крокодила на животе, одна рука вдоль, другая под подушкой; одна нога согнута в коленном суставе, другая прямая, крестообразным положением ладоней закрываем глаза, не занимая нос- расслабились, поочередное напряжение мышц и обратное расслабление).
- **Упражнение в растягивании** свободные плавные движения отдельными частями тела (наклонны, повороты, вращения туловища; сгибание и разгибания, отведения-приведения, повороты, вращения в суставах конечностей), статическое удержание максимально достигнутой амплитудой, пружинные движения, махи; пассивные упражнения с помощью партнера или учителя.
- **Упражнения для увеличения подвижности позвоночника** ползание на четвереньках по наклонной плоскости, упражнения в смешанных и чистых висах.
- **Упражнения для выработки мышечного корсета** для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища в положении стоя, лежа, сидя (отведения и приведения корпуса , отведения и приведения нижних конечностей, вращение туловища, упражнения с отягощением, упражнения в статическом положении)

- **Упражнения на формирование и закрепления навыка правильной осанки** в положении стоя, стоя на коленях, лежа на животе и спине, с предметом на голове, в висе.
- **Общеразвивающие упражнения** без предмета, с предметом(мешочки с песком, гимнастические палки, обручи, мячи, набивные мячи, гантели), упражнения стоя, лежа, на боку, в ходьбе, с использованием гимнастических снарядов : стенки, скамейки, перекладина, бревно.:
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, ног, мышц всего тела в движении, на расслаблении мышц

Упражнения для профилактики плоскостопия:

- упражнения, сидя или лежа без опоры на стопу, с опорой на стопу, с предметами, в движении. Все упражнения выполняются босиком, в течение одной- две минуты, чередуя их с обычной ходьбой для отдыха

Упражнения на тренажерах (12 ч)

Дыхательная гимнастика: (4 ч)

- Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)
- Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.)
- Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой же выдох-пауза-чуть довыдохнуть – пауза-цикл повторяется)
- Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой (упражнения выполняются в движении наклон вперед – вдох, выпрямление выдох)
- Дыхательная гимнастика О.Г.Лобановой и Е.Я. Поповой (сопротивление выдыхаемому воздуху со стороны речевых органов, для чего на выдохе произносятся разные звуковые сочетания – «Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки, раз Егорка, два Егорка...» выполняется на выдохе)

Самомассаж (4 ч)

- головы, шейного отдела и верхних конечностей, спины, грудного отдела и нижних конечностей, стопы, кистей: примы- поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание – потряхивание, движения.

Фитбол- (12 ч)

- комплекс упражнений выполняется на ортопедическом мяче, изготовленный из специального высокопрочного материала и рассчитанный на нагрузки до 200 кг. Ортопедические мячи незаменимы для занятий лечебной гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, рук, ног и других частей тела, а также формировать правильную осанку у детей. способствуют восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата, так как занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно для детей.

Степ-аэробика (11 ч)

- Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)
- Задняя поверхность бедра
- Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза
- Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна
- Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия
- Тренировка равновесия (укрепление мышц спины и стоп)
- Укрепление мышц спины, пресса и ног, растяжка мышц рук
- Укрепление мышц спины
- Укрепление мышц плеч и ягодиц
- Укрепление мышц рук, плеч и спины
- Укрепление мышц ног и спины

Аэробика (11 ч)

- это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения.

Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах,

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса

Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
- ходьба с хлопками
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

Бег

- возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
- с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Тематическое планирование 8 класс.

Название раздела\темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Основа знаний о лечебной физической культуре	В процессе уроков	
Функциональные пробы.	2	
Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки. Бросок набивного мяча из положения стоя.	0,5	Ознакомиться с правилами чередования физической работы и отдыха. Регулирование нагрузки по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Знать общую характеристику основных режимов нагрузки по показателям ЧСС.
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (мал.) девочки (от скамейке).	0,5	
Из положения сидя наклон вперед;	0,5	
Прыжки через скакалку за 30 сек.	0,5	
Корригирующая гимнастика.	10	Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения с дополнительными отягощениями.
упражнения на формирование правильной осанки	2	
основные положения движения головы, конечностей, туловища:	2	
упражнения с резиновыми эспандерами	2	
с гимнастическими мячами;	2	
с гантелями;	2	
Дыхательная гимнастика.	4	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных исходных положениях. Объяснять роль дыхательных упражнений. Выполнять упражнения с дополнительными отягощениями.
Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)	1	
Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.)	1	
Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой же выдох-пауза-чуть довыдохнуть – пауза-цикл повторяется)	1	
Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)	1	
Упражнения на тренажерах.	12	Знать группы мышц тела человека. Выполнять упражнения, и знать какие группы мышц работают при выполнении данного упражнения.
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	4	
Упражнения для развития выносливости: занятие на беговой дорожке, велотренажёре.	4	
Упражнения на многофункциональном тренажере.	4	

Самомассаж.	4	Знать строение человека и называть части тела. Знать группы мышц. Объяснить для чего нужен массаж и правильность выполнения массажа.
Головы, шейного отдела и верхних конечностей	1	
Шейного отдела и верхних конечностей,	1	
Нижних конечностей, стопы	1	
Встряхивание – потряхивание (верхних и нижних конечностей)	1	
Степ-аэробика.	11	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений.
Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.	3	
Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)	2	
Сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).	3	
Ходьба с хлопками.	3	
Упражнения с мячом «Фитбол».	12	Выполнять упражнения с помощью и без помощи учащегося.
Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)	2	
Задняя поверхность бедра	2	
Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза	2	
Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна	3	
Укрепление мышц спины. Укрепление мышц плеч и ягодиц	3	Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений, упражнений в равновесии и уровня физической подготовленности.
Аэробика.	11	
Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)	1	
Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)	1	
Упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах)	1	
Подскоки на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны).	2	
Подскоки с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)	2	
Сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.	2	

Ходьба. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике	2	
Подвижные игры	В процессе уроков	
- коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола;		
Итого:	66	

Тематическое планирование 9-10 класс.

Название раздела\темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Основа знаний о лечебной физической культуре	В процессе уроков	
Функциональные пробы.	2	
Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки. Бросок набивного мяча из положения стоя.	0,5	Раскрывать понятие «двигательные действия».
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (мал.) девочки (от скамейке).	0,5	Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.
Из положения сидя наклон вперед;	0.5	
Прыжки через скакалку за 30 сек.	0.5	
Корригирующая гимнастика.	10	Организовывать и самостоятельно проводить до суг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Выполнять подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.
упражнения на формирование правильной осанки	2	
основные положения движения головы, конечностей, туловища:	2	
упражнения с гантелями;	2	
упражнения с гимнастическими мячами;	2	
упражнения с резиновыми эспандерами;	2	
Дыхательная гимнастика.	4	Уметь составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выявлять возможные причины ее нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять параметры частей тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Определять цель и назначение тренировочных занятий. Составлять планы тренировочных занятий. Определять влияние
Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)	1	
Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.)	1	
Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой же выдох-пауза-чуть довыдохнуть – пауза-цикл повторяется)	1	
Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)	1	
Упражнения на тренажерах.	12	
Упражнения для укрепления брюшного пресса.	4	Определять цель и назначение тренировочных занятий. Составлять планы тренировочных занятий. Определять влияние
Упражнения для развития выносливости: на беговой дорожке, велотренажере.	4	
Упражнения на многофункциональном тренажере.	4	

Самомассаж.	4	тренировочных занятий на организм. Характеризовать положительное влияние восстановительных процедур на организм. Демонстрировать технику выполнения дыхательной гимнастики и основных приемов массажа.
Головы, шейного отдела и верхних конечностей	1	
Шейного отдела и верхних конечностей,	1	
Нижних конечностей, стопы	1	
Встряхивание – потряхивание (верхних и нижних конечностей)	1	
Аэробика.	11	
Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.	3	
Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)	3	
Сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).	3	
Ходьба с хлопками	2	
Упражнения с мячом «Фитбол».	12	Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)	2	
Задняя поверхность бедра	2	
Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза	3	
Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна	3	
Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)	2	
Аэробика.	11	Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений и упражнений на спортивных снарядах; Описывать технику выполняемых упражнений. Выполнять акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов,
Подскоки на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны).	2	
Ходьба и подскоки с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)	2	
Сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.	1	Анализировать правильность выполнения

Упражнения в полуприседе для задней и передней поверхности бедра.	2	упражнений, находить ошибки и способы их исправления.
Упражнения в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра	2	
Упражнения в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины	2	
Подвижные игры	В процессе уроков	
- коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель;		
Итого:	66	

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№	Тема раздела урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1		
2	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
3	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
4	Корректирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
6	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
7	Упражнения для равновесия. Дыхательные упражнения.	1		
8	Занятия на тренажерах. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
9	Корректирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	1		
10	Упражнения для равновесия. Занятия на тренажерах.	1		
11	Корректирующие упражнения. Подвижные игры.	1		
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
13	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	1		
14	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
15	Упражнение на равновесие. Занятия на тренажерах.	1		
16	Упражнения для расслабления мышц всего туловища.	1		
17	Корректирующие упражнения. Упражнения для равновесия.	1		
18	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
19	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
20	Корректирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
21	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		

22	Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
23	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
24	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики и формирования правильной осанки.	1		
25	Корректирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
26	Корректирующие упражнения. Подвижная игра «Лошадь».	1		
27	Корректирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
28	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
29	Правила поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра.	1		
30	Травмы во время занятий и их предупреждение. Подвижная игра.	1		
31	Знакомство с понятием самомассаж. Подвижная игра.	1		
32	Корректирующие упражнения. Разминка под музыку для всех групп мышц по примеру учителя.	1		
33	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочками на голове, разно образным движениями рук, сохранение осанки при выполнении прямого и бокового галопа. Движения выполняются под музыку. Укрепление мышц спины, брюшного пресса.	1		
34	Корректирующие упражнения, Выполнение упражнения из исходного положения, стоя на носках, руки в стороны, глаза закрыты, соединить перед грудью указательные пальцы рук Дыхательные упражнения. Элементы самомассажа	1		
35	Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за направляющим по ориентирам. Упражнения на релаксацию с применением приемов арттерапии.	1		
36	Упражнения на шведской стенке. Вис из положения, стоя на нижней перекладине лицом к снаряду	1		
37	Упражнения для развития стоп. «Лошадка», «Медвежонок». Упражнения на	1		

	развитие мелкой моторики. Подвижная игра.			
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления позвоночника.	1		
39	Упражнение на равновесие «Ласточка» с помощью учителя. Подвижная игра.	1		
40	Разминка для всех групп мышц с резиновым мячом под музыку с соблюдением темпа и ритма по примеру учителя. Упражнения на релаксацию.	1		
41	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения «Качели» вращение грузов стопами сидя на стуле.	1		
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения из раздела I («змея», «ящерица», «кораблик», «кошечка») за ведущим.	1		
43	Упражнения для снятия зрительного напряжения. Подвижная игра.	1		
44	Упражнения для развития мышц плечевого пояса: «Дощечка» «Пчелка» «Мельница»	1		
45	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнение ходьба гусиным шагом 30-40 сек затем столько же в полуприседе.	1		
46	Повторение правил поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра	1		
47	Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц спины путем складывания «Кошечка», «Книжка», «Птица»	1		
48	Упражнение на равновесие. Коррекционно-развивающая игра.	1		
49	Выполнение комплекса ОРУ для всех групп мышц под музыку с гимнастическими палками за ведущим.	1		
50	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прокатывание мяча стопами.	1		
51	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на «Фитболах».	1		
52	Упражнения на развитие координации движений. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).	1		
53	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижная игра.	1		
54	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения («Кошечка», «Ёлочка»), по примеру учителя	1		

55	Разминка для всех групп мышц с набивными мячами под музыку по примеру ведущего.	1		
56	Корректирующие упражнения (голова, руки плечевой пояс). Подвижная игра	1		
57	Разминка для всех групп мышц с набивными мячами под музыку по примеру ведущего.	1		
58	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на тренажерах	1		
59	Упражнения под музыку на ступах для укрепления свода стопы	1		
60	Упражнения с гантелями. Подвижные игры	1		
61	Упражнения на расслабление с приемами Арт-терапии.	1		
62	Контрольное занятие. Тестирование	1		

Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№	Тема раздела урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на уроках ЛФК. Упражнения на равновесие.	1		
2	Упражнения для профилактики и формирования правильной осанки.	1		
3	Упражнения на укрепление мышц туловища.	1		
4	Подвижные игры. Занятия на тренажерах.	1		
5	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
6	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
7	Упражнения на равновесие. Занятия на тренажерах.	1		
8	Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
9	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
10	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1		
11	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
12	Занятия на тренажерах. Упражнения на расслабление.	1		
13	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
14	Занятия на тренажерах. Подвижные игры.	1		
15	Упражнения на расслабление мышц туловища.	1		
16	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
17	Дыхательные упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	1		
18	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
19	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
20	Корректирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
21	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
22	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
23	Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
24	Упражнения для формирования правильной	1		

	осанки.			
25	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
26	Дыхательные упражнения. Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
27	Корригирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
28	Корригирующие упражнения. Подвижная игра «Карлик».	1		
29	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
31	Правила поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра.	1		
32	Гигиенические навыки при занятии физическими упражнениями. Ходьба различными способами.	1		
33	Травмы во время занятий и их предупреждение. Подвижная игра	1		
34	Упражнения на построения и перестроения. Ходьба по ориентирам. Подвижная игра	1		
35	Разминка для всех групп мышц с обручами под музыкальное сопровождение с соблюдением темпа и ритма.	1		
36	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочками на голове под музыку.	1		
37	Корригирующие упражнения, Упражнения лазания и перелазания, через различные препятствия. Дыхательные упражнения .	1		
38	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на релаксацию с применением приемов арттерапии.	1		
39	Упражнения на шведской стенке. Подтягивание. Подвижная игра.	1		
40	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения «Массаже степ».	1		
41	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления позвоночника .	1		
42	Упражнение на равновесие. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза; стоять 10-15 секунд. То же другой ногой. Элементы самомассажа.	1		
43	Разминка для всех групп мышц с резиновым мячом под музыку. Упражнения на релаксацию.	1		

44	Упражнения для профилактики плоскостопия. Катать ногой овальные и круглые предметы. Подвижная игра.	1		
45	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение, стоя у стены «Солдаты» И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Встать и принять и. п.	1		
46	Ритмическая гимнастика Упражнение «Стирка». Упражнения для снятия зрительного напряжения.	1		
47	Упражнения для развития мышц плечевого пояса: «Дощечка» «Пчелка» «Мельница». Упражнения на велотренажере.	1		
48	Упражнения для профилактики плоскостопия. «Ходьба» «Гусеница» выполнять по словесному описанию.	1		
49	Повторение правил поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра.	1		
50	Совершенствование. Упражнений на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Два Мороза».	1		
51	Упражнение на равновесие. Коррекционно-развивающая игра «Повтори, не ошибись».	1		
52	Выполнение комплекса ОРУ для всех групп мышц под музыку со скакалками по примеру учителя.	1		
53	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прокатывание гимнастических палок стопами.	1		
54	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение на тренажерах.	1		
55	Упражнения на развитие координации движений. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).	1		
56	Упражнения для профилактики плоскостопия. Приседать, не отрывая пяток от пола. Элементы самомассажа.	1		
57	Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1		
58	Разминка для всех групп мышц с набивными мячами под музыку по примеру ведущего.	1		
59	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	1		
60	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове.	1		
61	Разминка для всех групп мышц с обручами под музыкальное сопровождение с	1		

	соблюдением темпа и ритма.			
62	Контрольное занятие. Тестирование Подвижные игры на свежем воздухе.	1		

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№	Тема раздела урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на уроках ЛФК. Упражнения на равновесие.	2		
2	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
3	Упражнение для укрепления мышц туловища.	1		
4	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
5	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры.	1		
6	Упражнение для укрепления мышц туловища.	1		
7	Упражнения для равновесия. Дыхательные упражнения.	1		
8	Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
9	Упражнения на равновесие. Подвижные игры.	1		
10	Занятия на тренажерах. Корригирующие упражнения.	1		
11	Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
12	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
13	Упражнения на расслабление мышц стопы.	1		
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
15	Занятия на тренажерах. Подвижные игры.	1		
16	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
17	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для равновесия.	1		
18	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
19	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
20	Упражнения для равновесия. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
21	Корригирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц туловища.	1		
22	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		

23	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
24	Подвижная игра. Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
25	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
26	Корригирующие упражнения. Упражнения для равновесия.	1		
27	Упражнение для укрепления мышц туловища.	1		
28	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
29	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
30	Корригирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	1		
31	Упражнения для профилактики правильной осанки.	1		
32	Правила поведения и передвижения в кабинете ЛФК. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра.	1		
33	Гигиенические навыки при занятии физическими упражнениями. Чередование ходьбы и бега.	1		
34	Травмы во время занятий и их предупреждение. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
35	Упражнения на построения и перестроения. Ходьба по ориентирам.	1		
36	Разминка для всех групп мышц без предметов. Под музыкальное сопровождение с соблюдением темпа и ритма.	1		
37	Корригирующие упражнения, Упражнения лазания и перелазания через различные препятствия. Дыхательные упражнения.	1		
38	Разучивание новой подвижной игры на ориентировку в пространстве « Догони колокольчик»	1		
39	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочками на голове под музыку.	1		
40	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на релаксацию с применением приемов арттерапии.	1		
41	Упражнения на шведской стенке. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подвижная игра.	1		
42	Упражнения на шведской стенке. Вис на согнутых руках. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		

43	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления позвоночника.	1		
44	Упражнение на равновесие. Элементы самомассажа. Подвижная игра.	1		
45	Разминка для всех групп мышц с обручем под музыку с соблюдением темпа и ритма.	1		
46	Упражнения для профилактики плоскостопия. Катать ногой овальные и круглые предметы. Подвижная игра.	1		
47	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение, стоя у стены «Солдатык».	1		
48	Игра на внимание «Три стихии» Упражнения для снятия зрительного напряжения.	1		
49	Упражнения для развития мышц плечевого пояса: «Дощечка» «Пчелка» «Мельница» Упражнения на велотренажере.	1		
50	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Сидячий футбол». Упражнения на тренажерах.	1		
51	Повторение правил поведения в кабинете ЛФК. Подвижная игра.	1		
52	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на «Фитболах».	1		
53	Совершенствование. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Ходим в шляпах».	1		
54	Упражнение на равновесие. Коррекционно-развивающая игра «Переправа через болото».	1		
55	Выполнение комплекса ОРУ для всех групп мышц под музыку с гантелями. По примеру учителя	1		
56	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прокатывание гимнастических палок стопами.	1		
57	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение на тренажерах.	1		
58	Упражнения на развитие координации движений. Ходьба с грузом на голове (мешочек с песком).	1		
59	Упражнения для профилактики плоскостопия. «Гусеница», «Медвежонок». Элементы самомассажа.	1		
60	Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1		
61	Разминка для всех групп мышц с набивными мячами под музыку по примеру ведущего.	1		

	Занятие на тренажёрах.			
62	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. «Бабочка», «Рак», «Паучок».	1		
63	Контрольное занятие. Тестирование Подвижные игры на свежем воздухе.	1		

Для определения результативности занятий проводится сравнительное тестирование учащихся в начале и в конце учебного года.

Состояние осанки. Тест 1: Подвижность позвоночника

А) назад – оценивается из исходного положения, стоя сантиметровой лентой от остистого отростка седьмого шейного позвонка до начала межягодичной складки. То же измерение проводится при максимальном наклоне назад с выпрямленными в коленных суставах ногами. Разница между измерениями говорит о подвижности позвоночника назад. У детей от 7 до 11 лет подвижность должна быть не менее 6 см., а от 12 лет и старше не менее 4 см.

Б) вперед – из исходного положения, стоя необходимо наклониться вперед, не сгибая ног в коленных суставах. В норме ребенок должен коснуться кончиками пальцев пола. При ограничении подвижности вперед, измеряется расстояние от третьего пальца до пола.

В) боковая подвижность – оценивается в латерофлексии (наклоне в сторону) ровно во фронтальной плоскости, не сгибая колен. Также измеряется расстояние от третьего пальца до пола. Боковая подвижность у детей школьного возраста равна от 15 до 20 см. сравнительная симметричность с двух сторон.

Тест 2: оценка силовой выносливости мышц

А) спины - производится из исходного положения, лежа на животе, при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе. Время удержания туловища определяется по секундомеру и равно для детей 7-11 лет - полторы минуты, а для детей старше 11 лет полторы – две минуты.

Б) брюшного пресса - производится в исходном положении лежа на спине двумя способами:

- лежа на спине, ноги фиксированы, руки на пояс – определяется количество переходов из положения, лежа в положение, сидя в темпе 16-20 раз в минуту. Норматив для детей 7-11 лет 15-20 раз, а для более старшего возраста 25-30 раз.

- исходное положение, лежа на спине, руки на пояс, прямые ноги под углом 45 градусов удерживаются на весу. Норматив для детей 7-11 лет одна - полторы минуты, а старше 11 лет - полторы-две минуты.

Результаты тестирования фиксируются в журнале учителя ЛФК.