

Министерство образования Иркутской области
Государственное образовательное казённое учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье-Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
22.08.2023
Руководитель ШМО
_____/С.Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
_____/Н.В. Мигунов/
Приказ № 38 от 24.08.2023

**Рабочая программа
по «Лечебной физкультуре 5-9 класс»**

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Мишакова Л.Г.

2023-2024 год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по «Лечебной физкультуре» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального, основного и среднего общего образования»;

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).

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного и среднего общего образования умственно отсталых обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3), (вариант 8.4) от 22 декабря 2015 года протокол № 4/15 (далее АООП).

Список литературы

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
6. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
7. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
8. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
9. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
10. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.

Условия реализации рабочей программы по лечебной физкультуре в 5-9 классах.

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

Структурно и содержательно рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 5-9 классов Государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальной (коррекционной) школы № 1 г. Усолье-Сибирское».

. Программа составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 34 учебные недели в 5 - 9 классах по 2 часа в неделю.

В программу включены следующие разделы:

- корригирующие упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом ОУ коррекционный курс «Ритмика» является частью коррекционно-развивающей области.

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по ЛФК для обучающихся 5-8 классов: 1 час в неделю 5 класс - 34 часа в год, 1 час в неделю 6 класс – 34 часа в год, 1 час в неделю 7 класс - 34 часа в год, 1 час в неделю 8 класс – 34 часа в год.

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 качеств, 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.

Методы, формы, средства обучения.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения.

Основной формой работы по «Лечебной физкультуре» в школе является:

- Коррекционное занятие.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесно - практический метод - объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

- Метод имитации - направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.

- Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности- всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

- Методы поощрения и порицания - эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Содержание учебной программы по лечебной физкультуре.

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, фитбол и аэробика для групп 5-9 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:

- ✓ 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:

- ✓ **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 дефектах 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 вися.

✓ **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.

Дыхательная гимнастика:

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

Фитбол - 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.

Упражнения с фитболом.

- ✓ 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 - 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 переменной 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.

Планируемые образовательные результаты освоения предмета учащимися.

В результате освоения содержания по программе коррекционного занятия «Лечебная физкультура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

5 класс

Знать:

- ✓ 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.

Уметь:

- ✓ проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- ✓ ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- ✓ отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- ✓ выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед - назад в группировке, наклоны вперед - назад в различных И.П.;
- ✓ дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ✓ ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- ✓ медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
- ✓ играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);
- ✓ ходить в различных И.П.;
- ✓ бегать в медленном темпе;
- ✓ выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.
- ✓ соблюдать порядок и дисциплину;
- ✓ соблюдать гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

- ✓ трудолюбие;
- ✓ аккуратность;
- ✓ дисциплинированность;
- ✓ зрительная память;
- ✓ восприимчивость.

6 класс

Знать:

- ✓ значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;

- ✓ правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);
- ✓ знать оздоровительное направление гимнастики.

Уметь:

- ✓ проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;
- ✓ выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого;
- ✓ выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»);
- ✓ выполнять упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Мост», «Медуза», отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями);
- ✓ выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры);
- ✓ выполнять комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов);
- ✓ уметь правильно дышать, выполняя гимнастику;
- ✓ играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 - 5 игр);
- ✓ выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;
- ✓ выполнять ежедневно 4 - 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого.
- ✓ соблюдать правила безопасности на уроке;
- ✓ проверять осанку у стены;
- ✓ осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества:

- ✓ честность;
- ✓ настойчивость.

7 класс

Знать:

- ✓ соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка;
- ✓ знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность);
- ✓ значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

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;
- ✓ выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;
- ✓ выполнять упражнения с гимнастической палкой;

- ✓ осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;
- ✓ играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

- ✓ соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома;
- ✓ выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

- ✓ ответственность;
- ✓ выдержка;
- ✓ самодисциплина;
- ✓ справедливость;
- ✓ эстетические качества;
- ✓ коммуникативные качества;
- ✓ память.

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.

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.

Тематическое планирование 5-6 класс.

№	Дата	Название раздела\темы	Количество часов
		Основа знаний о лечебной физической культуре	В процессе уроков
Функциональные пробы			
1		Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки.	1
2		Бросок набивного мяча из положения стоя.	1
3		Сгибание разгибание рук в упоре лежа (мал.) девочки (от скамейке).	1
4		Из положения сидя наклон вперед;	1
5		Прыжки через скакалку за 30 сек.	1
Корректирующая гимнастика			
6		упражнения на формирование правильной осанки	1
7		основные положения движения головы,	1

		конечностей, туловища:	
8		упражнения на гимнастической скамейке.	1
9		с гимнастическими палками;	1
10		с большими обручами;	1
11		с малыми мячами;	1
12		с набивными мячами;	1
Дыхательная гимнастика.			
13		Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)	1
14		Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.)	1
15		Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой же выдох-пауза-чуть выдохнуть - пауза-цикл повторяется)	1
16		Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)	1
Упражнения на тренажерах.			
17		Упражнения для укрепления брюшного пресса.	1
18		Упражнения для развития выносливости: на беговой дорожке, велотренажере	1
19		Упражнения на многофункциональном тренажере.	1
Самомассаж.			
20		Головы, шейного отдела и верхних конечностей	1
21		Шейного отдела и верхних конечностей,	1
22		Нижних конечностей, стопы	1
23		Встряхивание – потряхивание (верхних и нижних конечностей)	1
Степ-аэробика.			
24		Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.	1
25		Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)	1
26		Сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).	1

27		Ходьба с хлопками	1
Упражнения с мячом «Фитбол».			
28		Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)	1
29		Задняя поверхность бедра	1
30		Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза	1
31		Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна	2
32		Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)	1
33		Подвижные игры	В процессе уроков
34		<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	1
		Итого:	34

Тематическое планирование 7-8 класс.

№	Дата	Название раздела\темы	Количество часов
		Основа знаний о лечебной физической культуре	В процессе уроков
1		Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки.	1
2		Бросок набивного мяча из положения стоя.	1
3		Сгибание разгибание рук в упоре лежа (мал.) девочки (от скамейке).	1
4		Из положения сидя наклон вперед;	1
5		Прыжки через скакалку за 30 сек.	1
6		упражнения на формирование правильной осанки	1
7		основные положения движения головы, конечностей, туловища:	1

8		упражнения на гимнастической скамейке.	1
9		упражнения с гимнастическими палками;	1
10		упражнения с большими обручами;	1
11		упражнения с малыми мячами;	1
12		упражнения с набивными мячами;	1
13		Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)	1
14		Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.)	1
15		Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой же выдох-пауза-чуть вдохнуть - пауза-цикл повторяется)	1
16		Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)	1
17		Упражнения для укрепления брюшного пресса.	1
18		Упражнения для развития выносливости	1
19		Упражнения для развития выносливости	1
20		Упражнения для головы, шейного отдела и верхних конечностей	1
21		Упражнения для шейного отдела и верхних конечностей.	1
22		Упражнения для нижних конечностей, стопы	1
23		Встряхивание – потряхивание (верхних и нижних конечностей)	1
24		Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.	1
25		Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)	1
26		Сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).	1
27		Ходьба с хлопками	1
28		Упражнения для мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)	1
29		Упражнения для задней поверхности бедра	1
30		Упражнения для мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза	1
31		Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового	1

		дна	
32		Упражнения для мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)	1
33		Подвижные игры	В процессе уроков
34		<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	1
		Итого:	34