

ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат»

<p align="center">«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов Протокол № _____ от «___» _____ 2022г Руководитель МО: _____/Винокурова Э.П./</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора по УР _____/Бондарева Е.В./ «___» _____ 2022г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат» _____/Малинкина Е.А./ «___» _____ 2022г.</p>
---	---	--

**Адаптированная рабочая программа
коррекционно-развивающего курса-ЛФК
для 3-5 классов на 2022-2023 уч. год**

Программу разработал:
учитель физической культуры
Окунев С.В.

с. Косолапово, 2022 г.

1. Пояснительная записка.

Нормативные документы для составления рабочей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599)
- Федеральный перечень учебников;
- Учебный план образовательной организации ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат» Мари-Турекского района 2022 – 2023 учебный год.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Общая характеристика программы:

Проблема укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности – одна из самых актуальных для школьного обучения, поскольку занятия лечебной физкультурой способствуют укреплению здоровья, улучшению соматического состояния учащихся.

Лечебная физкультура – адаптированная рабочая программа, которая способствует укреплению здоровья и предназначена для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3-5-х классов с лёгкой степенью умственной отсталости, направленная на коррекцию и компенсацию нарушений физического развития, на формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

Новизна программы «Лечебная физкультура» заключается в том, что ориентируясь на детей младшего школьного возраста и, в соответствии с медицинскими данными о состоянии здоровья учащихся, включает в календарно-тематический план образовательной области не только упражнения для коррекции осанки, плоскостопия, но и упражнения для кистей рук и пояса верхних конечностей; упражнения для коррекции ходьбы и бега, ползание и лазание, дыхательные упражнения, которые выполняются на тренажёрах.

Причины, побудившие к разработке программы по лечебной физкультуре – рекомендации врачей-специалистов о необходимости занятий лечебной физкультурой, наличие базы – тренажёрного зала, спортивного зала, спортивной площадки, кабинета ЛФК в ОО (ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат»).

Цели ЛФК:

- коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;

- повышение адаптации организма к неблагоприятным условиям жизни.

Задачи ЛФК:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;

- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля над физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека.

Подбор средств ЛФК:

Показанием к выбору средств ЛФК будет совпадение механизма лечебного действия этих средств с ожидаемым влиянием на пораженный орган или систему. Подбор средств осуществляется с учетом лечебных задач, возраста и особенностей психического развития ребенка.

Подбор средств ЛФК в соответствии с лечебными задачами.

Специальные – задачи, характерные только для данного заболевания.

Общие – задачи, связанные с изменениями защитных сил, характера роста и развития.

Подбор средств необходимо осуществлять в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Это важнейшее правило методики ЛФК.

Подбор средств необходимо выполнять с учетом психомоторного развития, задержка которого наблюдается нередко у ребенка в связи с болезнью.

3. Описание места курса ЛФК в учебном плане.

Место предмета в учебном плане: предметная область – коррекционно-развивающий курс (занятия)

Количество часов в неделю по учебному плану: 1

Общее количество часов в соответствии с программой:

2 класса - Iчетв.- ч.; IIчетв- ч.; IIIчетв- ч.; IVчетв- ч.

3 класса - Iчетв.- ч.; IIчетв- ч.; IIIчетв- ч.; IVчетв- ч.

4класса - Iчетв.- ч.; IIчетв- ч.; IIIчетв- ч.; IVчетв- ч.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты обучения:

- Пропаганда на безопасный, здоровый образ жизни;
- Выработка негативного отношения к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, инфекционные заболевания и т.п.);

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Планируемые предметные результаты обучения:

В результате освоения минимума программы по ЛФК учащиеся 3-4 классов должны **знать и иметь представления:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях ЛФК;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы ЛФК (в зависимости от медицинских показаний);
- выполнять индивидуальные упражнения на развитие основных физических качеств с учетом медицинских показаний;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять закаливающие процедуры;
- вести дневник самонаблюдения;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств: сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 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;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- 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).

5. Ожидаемые (планируемые) результаты:

Своеобразие программы заключается в том, что она создана для детей, имеющих отклонения в здоровье, имеющих заключение и назначение врача для занятий ЛФК.

В рамках программы происходит формирование у учащихся основных компонентов здоровья. Дети овладевают знаниями, умениями и навыками двигательной деятельности, то есть физической подготовленности что, в конечном счёте, оказывает влияние на их физическое развитие.

В рамках реализации программы возникает задача выработки у учащихся потребности в здоровье, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, самосовершенствовании.

При оптимизации решений социальных и медико-социальных проблем реализуется главная задача государства – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Ожидаемые результаты станут реальностью при условии понимания учащимися-родителями-учителями проблемы: образ жизни - образование-здоровье. Закономерным следствием ожидаемых результатов станут сохранение и укрепление здоровья, снижение заболеваемости.

Во время реализации программы будет развиваться процесс ее коррекции и совершенствования. Первые результаты станут, видны по итогам тестирования физической подготовленности первых трех лет, но основные результаты следует ожидать по окончании полного цикла обучения.

Требования к уровню подготовки обучающихся 3 класса:

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся должны **знать и иметь представления:**

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О способах изменения направления и скорости передвижения;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О правилах составления комплексов утренней зарядки;
- О правилах поведения в тренажёрном зале;
- О правилах подготовки мест для самостоятельного проведения лечебно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- Выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;
- Выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

Требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса:

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся должны **знать и иметь представления:**

- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, соревновательных.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);

- Выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

- Выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья).

Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класса:

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся должны **знать и иметь представления:**

- О роли и значении занятий физическими упражнениями;

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- О физической нагрузке и способах её регулирования;

- Об оказании первой доврачебной помощи при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;

- Выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

- Определять величину нагрузки в соответствии с режимами её выполнения (по частоте сердечных сокращений).

3. Содержание учебного предмета (курса).

Список обучающихся 3 класса

№п/п	Фамилия, имя	Группа здоровья	Диагноз
1.	Карпов Никодим		
2.	Козырев Матвей		
3.	Минина Варвара		
4	Миронов Алексей		
5	Рожков Кирилл		
6	Согонов Сергей		

Содержание программы образовательной области ЛФК во 3 классе.

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Комплекс дыхательной гимнастики №3.

Освоение навыков ходьбы:

Ходьба обычная, на пятках, в полуприседе, сохраняя правильную осанку.

Ходьба с различными положениями рук, под счёт учителя, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

Ходьба с мешочком на голове.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для профилактики искривления позвоночника:

Комплекс упражнений: «Сутулый, выпрямись!».

Упражнения с гимнастической палкой.

Коррекция у стены.

Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей:

Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики:

Комплекс упражнений.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по гимнастической скамейке.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Стойка на одной ноге, другая в сторону.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Упражнения для развития пространственной ориентировки:

Построение в обозначенном месте (в круге, в квадрате).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Прыжок в длину с места в ориентир.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, стоя на месте.

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Коррекционные игры:

«Запомни порядок»;

«Слушай сигнал»;

«Съедобное-несъедобное»;

«Космонавты»;

«Попади в обруч»;

«Метко в цель»;

«Совушка»;

«Мяч водящему»;

«Точный расчёт»;

«Ходим в шляпах».

Список обучающихся 4 класса

№п/п	Фамилия, имя	Группа здоровья	Диагноз
1.	Афанасьева Диана		
2.	Берестова Анжела		
3.	Григорьев Никита		
4.	Куликов Вадим		
5.	Малинин Дмитрий		
6.	Мирфайзиев Данил		
7.	Тарасов Игорь		
8.	Тюлькин Артём		
9.	Шехурдин Алексей		
10.	Эглит Иван		

Содержание программы образовательной области ЛФК в 4 классе.

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Комплекс дыхательной гимнастики №3.

Упражнения для формирования правильной осанки:

ЛФК при сколиозе.

Коррекция у стены.

Упражнения для профилактики искривлений позвоночника.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Стойка на одной ноге, другая в сторону.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики.

Комплекс упражнений.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей:

Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе.

Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Развитие ловкости:

Линейные эстафеты.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для развития пространственной ориентировки:

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Прыжок в высоту до определённого ориентира.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).

Коррекционные игры:

«Вызови по имени»;

«Точный расчёт»;

«День и ночь»;

«Два сигнала»;

«Запрещённое движение»;

«Мяч соседу»;

«Слушай сигнал»;

«Запомни порядок»;

«Космонавты»;

«Попади в обруч»

Список обучающихся 5 класса

№п/п	Фамилия, имя	Группа здоровья	Диагноз
1.	Гиркина Клава		
2.	Горохова Алина		
3.	Григорьев Сергей		
4	Ендылетова Ангелина		
5	Иванова Алина		
6	Курочкина Мария		
7	Нурутдинова Аделина		
8	Нурутдинов Тимур		
9	Токтагулова Люба		
10	Филипов Максим		
11	Яичникова Екатерина		
12	Яичников Максим		

Содержание программы образовательной области ЛФК в 5 классе.

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Комплекс дыхательной гимнастики №3.

Упражнения для формирования правильной осанки:

Комплекс лечебной гимнастики №1.

Комплекс лечебной гимнастики №2.

Коррекция у стены.

Упражнения с гимнастической палкой.

Коррекционные игры:

«Узнай по голосу»;

«Что пропало»;

«Светофор»;

«Слушай сигнал»;

«Вызови по имени»;

«Метко в цель»;

«Повтори, не ошибись»;

«Найди предмет»;

«Космонавты»;

«Запомни порядок»;

«Попади в обруч».

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по наклонной доске (угол 20°).

Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.

Равновесие «Ласточка».

Ходьба по гимнастическому бревну.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики:

Комплекс упражнений.

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей:

Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе.

Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Развитие ловкости:

Линейные эстафеты.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений:

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).

Ходьба по ориентирам.

Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).

5. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

Достижения учащихся на занятиях ЛФК по 5 балльной системе не оцениваются. С целью отслеживания результативности работы по программе разработана система мониторинга. В конце года проводится сравнительный анализ результатов тестирования учащихся на начало и конец учебного года. Динамика развития определяется сравнением результатов продвижения на начало и конец учебного года каждого ребенка относительно его самого.

Мониторинг образовательной области ЛФК в 3-5 классах.

Ф. И. уч - ся	Критерии оценивания																					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	Н. г.	К. г.	Н г.	К г.	Н г.	К г.	Н г.	К г.	Н г.	К г.	Н г.	К г.	Н г.	К г.	Н г.	К г.	Н г.	К г.	Н г.	К г.	Н г.	К г.

Условные обозначения:

- 1 – Умение правильно выполнять дыхательную гимнастику;
 - 2 – Умение выполнять ходьбу различных видов (обычная, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, под счёт учителя, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия, с мешочком на голове), сохраняя правильную осанку;
 - 3 – Умение выполнять комплексы упражнения (с гимнастической палкой, у стены, для профилактики искривлений позвоночника, для профилактики плоскостопия, для развития мышц мелкой моторики);
 - 4 – Умение играть, соблюдая правила;
 - 5 – Умение выполнять основные движения руками, ногами, туловищем, головой на месте из различных исходных положений и в движении в сочетании с правильным дыханием;
 - 6 – Умение стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки;
 - 7 – Умение бросать и ловить мяч;
 - 8 – Умение лазать по гимнастической стенке, скамье;
 - 9 – Знать гигиенические требования к занятиям лечебной физкультурой;
 - 10 – Умение выполнять упражнения на равновесие;
 - 11 – Умение выполнять упражнения на пространственную ориентировку;
- Н. г. – Начало года;
К. г. – Конец года.

Критерии:

- 1б. – отсутствие сформированных критериев;
- 2б. – слабо сформированные критерии;

- 3б. – неустойчиво сформированные критерии;
 4б. – сформированные критерии;
 5б. – самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Уровни оценивания:

- Высокий – 55 – 45 баллов;
 Средний – 44 – 34 баллов;
 Низкий – 33 – 23 баллов;
 Несформированный – 22 и ниже.

6. Календарно-тематическое планирование во 3 классе.

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения
I-четверть- 8 ч			
1,2,3	Коррекционно-оздоровительные игры	3	
4, 5,6,	Пальчиковая гимнастика	3	
7, 8	Гимнастика для глаз	2	
II-четверть-8 ч			
1,2	Гимнастика для глаз	2	
3,4,5	Профилактика плоскостопия	3	
6,7,8.	Упражнения на коррекцию осанки	2	
III-четверть- ч			
1,2	Игры и упражнения для моторики рук	2	
3,4	Упражнения на тренажерах	2	
5,6	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	
7	Игры и игровые упражнения на внимание	1	
8,9	Дыхательная гимнастика	2	
IV-четверть- ч.			
1,2	Упражнения на расслабления мышц	2	
3,4,5,6	Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения	4	
7,8	Профилактика плоскостопия	3	

Календарно-тематическое планирование в 4 классе.

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения
I-четверть- ч			
1,2,3	Коррекционно-оздоровительные игры	3	
4	Профилактика плоскостопия	1	
5	Профилактика нарушений осанки	1	
6	Упражнения на коррекцию осанки	1	
7,8,	Пальчиковая гимнастика	2	
II-четверть- ч			
1,2,3	Гимнастика для глаз	2	
4,5	Дыхательная гимнастика	2	
6,7,8.	Упражнения на коррекцию осанки	2	
III-четверть- ч			
1,2	Игры и упражнения для ориентировке в пространстве	2	
3,4	Упражнения на равновесие	2	
5,6	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	
7	Упражнения на расслабление мышц	1	
8,9	Упражнение на тренажерах	2	
IV-четверть- ч.			
1,2	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата	2	
3,4,5,6	Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения	4	
7,8	Упражнения для коррекции осанки	3	

Календарно-тематическое планирование в 5 классе.

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Дата
I-четверть ч.			

1,2	Коррекционно-оздоровительные игры	2	
3,4	Упражнения на коррекцию дефектов осанки	2	
5,6	Упражнения на коррекцию плоскостопия	2	
7,8	Упражнения на коррекцию и профилактику нарушений зрения	2	

II-четв. 8 ч.

1,2	Профилактика плоскостопия	2	
3,4	Дыхательная гимнастика	2	
5,6,7,8.	Упражнения на тренажерах	4	

III-четверть

1,2	Упражнения на расслабление мышц	2	
3,4	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата	2	
5,6	Упражнения на развитие равновесия, координации движения	2	
7,8	Упражнения на формирование правильной осанки	2	
9,10.	Гимнастика для глаз	2	

IV-четверть

1,2	Упражнения для укрепления сводов стопы	2	
3,4	Дыхательная гимнастика по В. Стрельниковой	2	
5,6	Упражнения на тренажерах	2	

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по курсу ЛФК

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Сухой бассейн с шарами
2	Мат
3	Коврики массажные
4	Мягкий туннель
5	Набивные мячи
6	Гимнастические палки
7	Мягкие модули

8	Скакалки
9	Гимнастические скамейки

Описание учебно-методического обеспечения.

1. Курпан, Ю. И. Физкультура формирующая осанку / Ю. И. Курпан, Е. А. Талабум. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 32с.
2. Лях, В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.
3. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. – 150 с.
4. Настольная книга для учителя физической культуры / Г. И. Погодаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
5. Приходько, В. С. Лечебная физкультура в клинике детских болезней / В. С. Приходько, Л. К. Пархоменко. – Киев: Здоров'я, 1981 - 215 с.
6. Соколова, Н. Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова. – Ростов на Дону: Феникс, 2010. – 445с.
7. Тарасов, О. Ф. Реабилитация при детских болезнях / О. Ф. Тарасов, М. И. Фонарев. – Л.: Медицина, 1980.
8. Тихвинский, С. Б. Детская спортивная медицина: Рук-во для врачей / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 560с.
9. Фокин, Г. Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы: Пособие для учителей физкультуры / Г. Ю. Фокин. – М.: школьная пресса, 2003. – 224 с.
10. Фонарев, М. И. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях / М. И. Фонарев, Т. А. Фонарева. – Л.: Медицина, 1981.
11. Фонарев, М. И. Справочник по детской лечебной физкультуре / М. И. Фонарев. – Л.: Медицина, 1983. – 360с.

