


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗУГРЭССКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №31»
(ГБОУ «Зугрэсская СШИ № 31»)
(наименование образовательной организации)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Решением
педагогического совета
Протокол
от 28.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Омельченко С.Г.


УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ГБОУ «Зугрэсская СШИ № 31»
Белоус Т.А.



28.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционному курсу «Лечебная
физическая культура»

для 1 дополнительного, 1 - 4 классов

*Для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)*

основное общее образование

(уровень образования)

Составитель программы:
учитель-дефектолог
Белоус А.Н.

Зугрэс

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура» для обучающихся 1 дополнительного, 1 - 4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»,
- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. года № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

На основе нормативно-правовых документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант ГБОУ «Зугрэсская специальная школа – интернат № 31»;
- Методических рекомендаций Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанные НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей», РАМН (д.м.н., проф. Сухарева Л.М., д.м.н., проф. Храмцов П.И., к.м.н. Звездина И.В., к.м.н. Березина Н.О., к.м.н. Седова А.С.) и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы (учитель физической культуры, к.п.н. Коданева Л.Н.), при участии Нижегородской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Матвеева Н.А., к.м.н. Чекалова Н.Г.), Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), 2012 г.

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

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

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

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания

и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

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

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

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

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

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

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

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач:**

- создавать условия для сохранения здоровья обучающихся и формировать устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.
- дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Общая характеристика коррекционно-развивающего курса

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

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 5 лет, направленных решение нескольких групп задач:

1. Организационно – педагогические:

- создание оптимальных условий для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности.
- организация мониторинга физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие), сердечно-сосудистой системы и других.

2. Учебные:

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

3. Коррекционно-развивающие:

- замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих: формированию правильной осанки; развитию мышечного корсета; увеличению силовой выносливости мышц; формированию правильного дыхания; развитию мелкой моторики; совершенствованию координации движений.
- укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Воспитательные:

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

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

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

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

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

физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Применяемые с лечебной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, способствуют профилактике и устранению имеющихся нарушений.

Изучение элементов спортивных игр, упражнений, корригирующих комплексов проходит как серия пяти – семи уроков (часов) т.к. дети с нарушением интеллекта страдают нарушением двигательной памяти, быстро забывают разучиваемый материал, если он не закреплен до автоматизма.

Место коррекционно-развивающего курса в учебном плане

В учебном плане ГБОУ «Зугрэсская специальная школа – интернат № 31» реализующей АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нагрузка по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура» с 1 дополнительного по 4 классы в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений составляет - 135 часов при недельной нагрузке в 1 час, с учётом исключения 1 часа в 1 дополнительном и 1 классах во время дополнительных каникул.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1д.класс	1 час	33 часа
1 класс	1 час	33 часа
2 класс	1 час	35 часа
4 класс	1 час	34 часа
Итого		135 часов

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Освоение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных (коррекционных).

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

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

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

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

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

- Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
- Коррекция и компенсация двигательных нарушений.
- Развитие основных видов движений и физических качеств, формировать пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.
- Стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного).

Программное содержание коррекционного курса ЛФК

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	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.
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.
4	Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.
6	Развитие силы.	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа).
7	Развитие координации движений.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.
8	Профилактика плоскостопия.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9	Упражнения для расслабления мышц	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.
10	Проведение контрольных мероприятий.	а) Медицинский контроль по плану. б) Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.
11	Задания на дом	Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

Календарно – тематическое планирование

1 дополнительный класс

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
Чт.7	1 четверть		8		
	Формирование правильной осанки		4		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1	07.09	
2	Правильная осанка. Корректирующие упражнения.		1	14.09	
3	Ходьба с предметом на голове.		1	21.09	
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1	28.09	
	Развитие гибкости		4		
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	1	05.10	
6	Перекаты со спины на живот.		1	12.10	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	19.10	
8	Наклоны головы и туловища.		1	26.10	
	2 четверть		8		
	Обучение правильному дыханию		4		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1	09.11	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	16.11	
11	Правила восстановления дыхания.		1	23.11	
12	Упражнения на дыхание.		1	30.11	
	Развитие выносливости		4		
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	1	07.12	
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1	14.12	
15	Подвижные игры с бегом.		1	21.12	
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1	28.12	
	3 четверть		10		
	Развитие силы		4		
17	Отжимания от скамейки.	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа).	1	11.01	
18	Отжимания от пола.		1	18.01	
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1	25.01	
20	Упражнения в приседаниях.		1	01.02	

	Развитие координации движений		6		
21	Бег враспынную.	Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1	08.02	
22	Бег с изменениями направления.		1	15.02	
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	29.02	
24	Упражнения на координацию без предметов.		1	07.03	
25	Упражнения на координацию с предметами.		1	14.03	
26	Упражнения на координацию с предметами.		1	21.03	
	4 четверть		7		
	Профилактика плоскостопия		4		
27	Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	1	04.04	
28	Ходьба на сводах стопы.		1	11.04	
29	Ходьба по ребристой доске.		1	18.04	
30	Упражнения для стоп.		1	25.04	
	Расслабление мышц		3		
31	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	02.05	
32	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1	16.05	
33	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1	23.05	

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
Ср. ⁷	1 четверть		8		
	Формирование правильной осанки		4		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1	06.09	
2	Правильная осанка. Корректирующие упражнения.		1	13.09	
3	Ходьба с предметом на голове.		1	20.09	
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1	27.09	
	Развитие гибкости		4		
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	1	04.10	
6	Перекаты со спины на живот.		1	11.10	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	18.10	
8	Наклоны головы и туловища.		1	25.10	
	2 четверть		8		
	Обучение правильному дыханию		4		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1	08.11	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	15.11	
11	Правила восстановления дыхания.		1	22.11	
12	Упражнения на дыхание.		1	29.11	
	Развитие выносливости		4		
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	1	06.12	
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1	13.12	
15	Подвижные игры с бегом.		1	20.12	
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1	27.12	
	3 четверть		10		
	Развитие силы		4		
17	Отжимания от скамейки.	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических	1	10.01	
18	Отжимания от пола.		1	17.01	
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1	24.01	
20	Упражнения в приседаниях.		1	31.01	

		усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа).			
	Развитие координации движений		6		
21	Бег врассыпную.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1	07.02	
22	Бег с изменениями направления.		1	14.02	
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	28.02	
24	Упражнения на координацию без предметов.		1	06.03	
25	Упражнения на координацию с предметами.		1	13.03	
26	Упражнения на координацию с предметами.		1	20.03	
	4 четверть		7		
	Профилактика плоскостопия		4		
27	Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	1	03.04	
28	Ходьба на сводах стопы.		1	10.04	
29	Ходьба по ребристой доске.		1	17.04	
30	Упражнения для стоп.		1	24.04	
	Расслабление мышц		3		
31	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	08.05	
32	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1	15.05	
33	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1	22.05	

Календарно – тематическое планирование

2 класс

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
Вт. ⁷	1 четверть		8		
	Формирование правильной осанки		4		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1	05.09	
2	Правильная осанка. Корректирующие упражнения.		1	12.09	
3	Ходьба с предметом на голове.		1	19.09	
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1	26.09	
	Развитие гибкости		4		
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	1	03.10	
6	Перекаты со спины на живот.		1	10.10	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	17.10	
8	Наклоны головы и туловища.		1	24.10	
	2 четверть		8		
	Обучение правильному дыханию		4		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1	07.11	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	14.11	
11	Правила восстановления дыхания.		1	21.11	
12	Упражнения на дыхание.		1	28.11	
	Развитие выносливости		4		
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	1	05.12	
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1	12.12	
15	Подвижные игры с бегом.		1	19.12	
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1	26.12	
	3 четверть		11		
	Развитие силы		4		
17	Отжимания от скамейки.	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа).	1	09.01	
18	Отжимания от пола.		1	16.01	
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1	23.01	
20	Упражнения в приседаниях.		1	30.01	

	Развитие координации движений		7		
21	Бег враспынную.	Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	1	06.02	
22	Бег с изменениями направления.		1	13.02	
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	20.02	
24	Упражнения на координацию без предметов.		1	27.02	
25	Упражнения на координацию с предметами.		1	05.03	
26	Корректирующие упражнения.		1	12.03	
27	Корректирующие упражнения.		1	19.03	
	4 четверть		8		
	Профилактика плоскостопия		4		
28	Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	1	02.04	
29	Ходьба на сводах стопы.		1	09.04	
30	Ходьба по ребристой доске.		1	16.04	
31	Упражнения для стоп.		1	23.04	
	Расслабление мышц		4		
32	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.	1	07.05	
33	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1	14.05	
34	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1	21.05	
35	Учимся расслабляться.		1	28.05	

Календарно – тематическое планирование

4 класс

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1 четверть			9		
Пт. ⁵	Формирование правильной осанки		5		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.	1	01.09	
2	Правильная осанка. Корректирующие упражнения около стены.		1	08.09	
3	Корректирующие упражнения около гимнастической стенки.		1	15.09	
4	Корректирующие упражнения около гимнастической стенки.		1	22.09	
5	Контроль осанки.		1	29.09	
Развитие гибкости			4		
6	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Висы на гимнастической стенке.	1	06.10	
7	Перекаты по позвоночнику.		1	13.10	
8	Вис на гимнастической стенке.		1	20.10	
9	Вис на рейке гимнастической стенки.		1	27.10	
2 четверть			8		
Обучение правильному дыханию			4		
10	Грудное и брюшное дыхание.	Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.	1	10.11	
11	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1	17.11	
12	Глубокое и медленное дыхание.		1	24.11	
13	Упражнения на дыхание в положении лёжа.		1	01.12	
Развитие выносливости			4		
14	Медленный бег.	Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут;	1	08.12	
15	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1	15.12	
16	Подвижные игры с бегом.		1	22.12	
17	Бег в чередовании с ходьбой до 2 минут.		1	29.12	
3 четверть			10		
Развитие силы			4		
18	Отжимания от скамейки.	Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки.	1	12.01	
19	Отжимания от пола.		1	19.01	
20	Подтягивание на нижней перекладине.		1	26.01	

21	Подтягивание на высокоперекладине.		1	02.02	
Развитие координации движений			6		
22	Бег враспышную.	Новые упражнения и их комбинации: комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	09.02	
23	Бег с изменениями направления.		1	16.02	
24	Ходьба разными способами с движениями рук.		1	01.03	
25	Упражнения на координацию без предметов.		1	15.03	
26	Упражнения на координацию с предметами.		1	22.03	
4 четверть			8		
Профилактика плоскостопия			4		
27	Ходьба по узкой рейке скамьи.	Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы поузкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.	1	05.04	
28	Ходьба по гимнастической палке.		1	12.04	
29	Ходьба по канату.		1	19.04	
30	Ходьба по шесту.		1	26.04	
Расслабление мышц			4		
31	Упражнения на расслабление мышц.	Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.	1	03.05	
32	Упражнения на последовательное расслабление групп мышц.		1	17.05	
33	Релаксационные упражнения.		1	24.05	
34	Учимся расслабляться.		1	31.05	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально – техническое обеспечение:

Стенка гимнастическая; Коврики для всех детей; Гимнастическая скамейка; Мат;
Мячи;
Массажный коврик;
Массажеры для стоп;
Гимнастические палки на каждого ребенка;
Музыкальное сопровождение.

Учебно – методическое обеспечение:

- Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019 – 81 с.
- Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно- двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во«Удмуртский университет», 2014 - 168 с.
- Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.