

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:
На заседании МО школы
Протокол № 1
от «21» августа 2023г.

Согласовано:
Зам. директора по УР
Т. Н. Рыбкина *Р*
«21» августа 2023г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ СКШ п. Усть-Уда
С.А. Благодарова *С*
«31» августа 2023 г.
Приказ № 137 от 31.08.23.



Рабочая программа коррекционного курса

«Лечебная физическая культура»

Для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант), реализуется в 1,3,4,5,6,7,8 классе Разработана на основе АДАптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), которая разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599.

Составитель: Борисова О.М.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по элективному курсу «Лечебная физкультура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в вариативной части, проекта ФГОС для ОВЗ (вариант С, D) в вариативной части, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами элективного курса, в соответствии с целями изучения курса «Лечебная физкультура».

У большинства обучающихся специальной школы для детей с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стерые двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела, каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно-двигательная система. При определенном искривлении тела внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Позвоночник не только поддерживает тело - из него выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы, поэтому любое смещение позвонков, их деформация подвижности приводят к нарушению работы всего организма. Патологическая осанка возникает из-з слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с неразвитостью стоп, с плоскостопием.

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:

- 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.

Основопологающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраннных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся

Общая характеристика учебного предмета

Основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие. Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной. Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: гребля, мини-стоппер, велотренажер, беговая дорожка механическая, массажёр для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;

- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс «Лечебная физкультура» относится к коррекционно-развивающей области. В соответствии с учебным планом на курс отводится 135 часов:

1 класс – 33 часа (1 ч в неделю);

2 класс - 34 часа (1 ч в неделю);

3 класс - 34 часа (1 ч в неделю);

4 класс - 34 часа (1 ч в неделю).

5 класс -34 часа (1 ч. в неделю)

6 класс-34 часа (1 ч. в неделю)

7 класс-34 часа (1 ч. в неделю)

8 класс-34 часа(1 ч. в неделю)

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

в разных социальных ситуациях Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

Личностные результаты:

Дополнительный первый (1) класс

- Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
- В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.

- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».

1 класс

- Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
- В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.
- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».
- Выражать свое эмоциональное состояние, настроение.

2 класс

- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки свои и окружающих людей с точки зрения общечеловеческих и российских гражданских ценностей.
- Подчинять свое поведение заданному образцу под влиянием оценки взрослого.
- Давать оценку собственной учебной деятельности, ориентируясь на образец «хорошего ученика».
- Объяснять самому себе: что мне нравится в себе, а что – нет (личностные качества); что я делаю с удовольствием, а что – нет (мотивы); что получается хорошо, а что – нет (результаты);
- Определять чувства окружающих людей.

3 класс

- Понимать важность учёбы и познания нового.
- Выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков в соответствии с моральными нормами, выделяя нравственный аспект поведения.
- Оценивать свои потенциальные возможности в учении на основе сравнения «Я» и «хороший ученик».
- Объяснять самому себе: что во мне хорошо, а что плохо (личностные качества и черты характера); что я хочу (цели, мотивы); что я могу (результаты).
- Распознавать чувства других людей и сопереживать им.

4-6 классы

- Соотносить свои поступки и события с принятыми этическими принципами.
- Анализировать причины своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилием, трудолюбием, старанием.
- Фиксировать свои изменения, сравнивая прежние достижения с сегодняшними результатами, адекватно выражать их в речи.
- Понимать чувства других людей, сопереживать им и проявлять эти чувства в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Предметные результаты:

Минимально уровень знаний и умений учащихся:

Дополнительный первый (1) класс

Учащиеся должны уметь:

- 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»);

Учащиеся должны 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.

1 класс

Учащиеся должны уметь:

- 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»)

Учащиеся должны 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.

2 класс

Учащиеся должны 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);

Учащиеся должны 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.

3 -4 класс

Учащиеся должны 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.

Учащиеся должны знать:

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

5-6 класс

Учащиеся должны 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;

Учащиеся должны знать:

- назначение 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.

Достаточный уровень знаний и умений учащихся:

Учащиеся должны уметь:

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультурминутки);
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учащиеся должны знать:

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Развитие жизненной компетенции

- осмысление роли ученика;
- расширение и обогащение опыта реального взаимодействия с миром природы;
- развитие способности взаимодействовать с другими людьми;
- формирование интереса к новизне;
- формирование знания о правилах поведения и с людьми разного социального статуса.

Содержание коррекционного предмета ЛФК

Основы знаний.

- Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
- Техника безопасности и правила выполнения упражнений на тренажерах «ТИСА».
- Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей
- Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.
- Органы дыхания.Значение правильного дыхания для здоровья.
- Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
- Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
- Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления
- О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
- Значение физической культуры в жизни человека
- О работе мышц ,систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены
- О причинах травматизма на занятиях ЛФК

Строевые упражнения

- Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

- Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
- Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д)
- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

Упражнения для укрепления осанки

- лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
- Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

- Упражнения пальчиковой гимнастики.
- Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

1 класс (33 ч.)

2 класс (34 часа)

Основы знаний.

Понятие «направляющий», чередование вдоха и выдоха при выполнении упражнений.

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, равнение по носкам: в шеренге. Выполнение приветствия. Расчёт на первый и второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим размыканием на вытянутые руки вперёд и в стороны (1, 2 четверти).

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, Ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балеринка (1 четверть).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдением ритма.

3. Упражнения для; профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней: и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам (1, 2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на тренажёрах: «Массажёр стоп» - бег, «Качели» - вращение грузов стопами ног из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке, Лазанье вверх и вниз приставными шагами (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2 четверти). По примеру назначенного учителем ведущего (3, 4 четверти).

Основная часть занятия.

Проводится в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Они помогают давать характеристики главным героям сказки и оценивают ситуации. Количество упражнений, входящих в эту часть занятия, не превышает 8, 9.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение упражнения «Месяц» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Дыхательные упражнения; простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг на месте с поворотом головы показывать, как принохивается лисичка, идущая по следу) по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя. 6-7 упражнений из разделов 1, 2, 3, 4, 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя (1, 2 четверти), без помощи учителя (3, 4 четверти).

4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи учителя - во 2, 3, 4 четвертях.

5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения: на тренажёре «Качели», С помощью учителя в 1 четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

2. Вис на шведской стенке из положения стоя лицом к снаряду на половине высоты (1, 2, 3, 4 четверти).

3 -4, 5-6 класс(по 34 часа).

Основы знаний.

Значение ЛФК для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук.

Движения под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) (1 четверть). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим (2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на тренажерах: «Массажер стоп» - бег, «Качели» - вращение грузов стопами ног к себе и от себя из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

Основная часть занятия.

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений - 9-10.

1. Корректирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета (1, 2 четверти).

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти)

4. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).

5. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти)

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажере «Качели» (2, 4 четверти).

2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом (1, 2, 3, 4 четверти)

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№	Кол-во часов	Дата	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	1	05.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Прокати быстрее мяч!»
2	1	12.09	Правила личной гигиены. Упражнения для формирования правильной осанки.	Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).
3	1	19.09	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений на профилактику осанки, ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Прослушать беседу о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение»
4	1	26.09	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Комплекс упражнений на дыхание. П/И Беседа о закаливании организма.
5	1	3.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС)
6	1	10.10	Упражнения для формирования правильной осанки. Равновесие на полу.	Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС)
7	1	17.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС)
8	1	24.10	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пушбол».
9	1	7.11	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым

				бок. Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение»
10	1	14.11	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение»
11	1	21.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение»
12	1	28.11	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок . Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пушбол».
13	1	5.12	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений. П/И
14	1	12.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок. Упражнения на тренажерах Тиса
15	1	19.12	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений. П/И
16	1	26.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пушбол».
17	1	16.01	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Петушок».	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Комплекс упражнений на дыхание. П/И Беседа о закаливании организма.
18	1	23.01	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Петушок».	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Комплекс упражнений на дыхание. П/И Беседа о закаливании организма.
19	1	30.01	Упражнения для профилактики плоскостопия. Массаж стоп.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.

20	1	6.02	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Комплекс упражнений на дыхание. П/И Беседа о закаливании организма.
21	1	20.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок. Упражнения на тренажерах Тиса
22	1	27.02	Упражнения для формирования правильной осанки.	ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пушбол».
23	1	5.03	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пушбол».
24	1	12.03	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пушбол».
25	1	19.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Петушок».	ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пушбол».
26	1	26.03	Упражнения для укрепления мышц туловища.	ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пушбол».
27	1	2.04	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками№10. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. П/И «Запрещенное движение».
28	1	9.04	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками№10. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. П/И «Запрещенное движение».
29	1	16.04	Упражнения для формирования правильной осанки.	ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И
30	1	23.04	Упражнения для укрепления мышц туловища.	ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И
31	1	30.04	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками№10. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. П/И «Запрещенное движение».
32	1	14.05	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками№10. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. П/И «Запрещенное движение».

33	1	21.05	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками №10. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. П/И «Запрещенное движение».
----	---	-------	--	--

2 класс

№	Кол-во часов	Дата проведения	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся
1	1	7.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК.Корректирующие упражнения.	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ . П/И «Прокати быстрее мяч!»,
2	1	14.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правм и левым боком. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей». Комплекс №1.
3	1	21.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
4	1	28.09	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для укрепления мышц.
5	1	5.10	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для укрепления мышц.
6	1	12.10	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
7	1	19.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
8	1	26.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.

9	1	9.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие.
10	1	16.11	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие.
11	1	23.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие.
12	1	30.11	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
13	1	7.12	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
14	1	14.12	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
15	1	21.12	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
16	1	28.12	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
17	1	18.01	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
18	1	25.01	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.

19	1	1.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
20	1	8.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения
21	1	15.02	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимая себя
22	1	22.02	Дыхательные упражнения.	Упражнения пловец ,мельница.
23	1	29.02	Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).	Упражнения с гимнастическими палками.
24	1	7.03	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
25	1	14.03	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
26	1	21.03	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
27	1	4.04	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
28	1	11.04	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Дыхательные упражнения.

29	1	18.04	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
30	1	25.04	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
31	1	2.05	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
32	1	9.05	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
33	1	16.05	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками , игры с формированием правильной осанки
34	1	23.05	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки

3 класс

№	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
1	1	5.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Прокати быстрее мяч!»,
2	1	12.09	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
3	1	19.09	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком.. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей».
4	1	26.09	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
5	1	3.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
6	1	10.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
7	1	17.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком.. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей
8	1	24.10	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика
9	1	7.11	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная

			правильной осанки.	гимнастика
10	1	14.11	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей»
11	1	21.11	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика
12	1	28.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком. Упражнение «Ласточка» П/И «Гонка мячей».
13	1	5.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком.. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей».
14	1	12.11	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика
15	1	19.11	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика
16	1	26.11	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
17	1	16.01	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения

				Упражнения насос, обнимая себя
18	1	23.01	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. . Дыхательная гимнастика
19	1	30.11	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
20	1	6.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
21	1	13.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами Упражнения на тренажерах Тиса
22	1	20.02	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком.. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей».
23	1	27.02	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Развитие внимания на основе упражнений в двигательной активности
24	1	5.03	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
25	1	12.03	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами

26	1	19.03	Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах.	упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами
27	1	26.03	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами
28	1	2.04	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения с мешочками на голове и одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами Упражнения на
29	1	9.04	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения
30	1	16.04	Занятие на тренажерах. Упражнения для профилактики плоскостопия.	
31	1	23.04	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения с мешочками на голове и одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами Упражнения на
32	1	30.04	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения с мешочками на голове и одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами Упражнения на
33	1	14.05	Дыхательные упражнения. Контрольное тестирование .	Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднимание туловища из положения лежа на полу –руки за головой, подтягивание на гимнастической скамейке
34	1	21.05	Укрепление нервной системы	Упражнения на релаксацию –используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, Тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах. Любимые игры

4 класс

№	Кол-во часов	Дата проведения	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся
1	1	7.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК.Корригирующие упражнения.	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ . П/И «Прокати быстрее мяч!»,
2	1	14.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правм и левым боком. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей». Комплекс №1.
3	1	21.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
4	1	28.09	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для укрепления мышц.
5	1	5.10	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для укрепления мышц.
6	1	12.10	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
7	1	19.10	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
8	1	26.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.

9	1	9.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие.
10	1	16.11	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие.
11	1	23.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие.
12	1	30.11	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
13	1	7.12	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
14	1	14.12	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
15	1	21.12	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками , игры с формированием правильной осанки
16	1	28.12	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
17	1	18.01	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
18	1	25.01	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.

19	1	1.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
20	1	8.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения
21	1	15.02	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимая себя
22	1	22.02	Дыхательные упражнения.	Упражнения пловец ,мельница.
23	1	29.02	Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).	Упражнения с гимнастическими палками.
24	1	7.03	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
25	1	14.03	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
26	1	21.03	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
27	1	4.04	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
28	1	11.04	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Дыхательные упражнения.

29	1	18.04	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
30	1	25.04	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
31	1	2.05	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки
32	1	9.05	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
33	1	16.05	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
34	1	23.05	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки

5 класс

№	Кол-во	Дата	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
---	--------	------	--------------	--

	часов			
1	1	1.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ . любимые игры
2	1	8.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи,
3	1	15.09	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, Упражнения насос, обнимая себя
4	1	22.09	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, тренажерах , игры с формированием правильной осанки
5	1	29.09	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правм и левым боком.. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей».
6	1	6.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи. Упражнения насос, обнимая себя.
7	1	13.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
8	1	20.10	Упр. для укрепления мышц туловища. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правм и левым боком. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей».
9	1	27.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими

			формирования правильной осанки.	палками, игры с формированием правильной осанки
10	1	10.11	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей»
11	1	17.11	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
12	1	24.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком. Упражнение «Ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей».
13	1	1.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей».
14	1	8.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей».
15	1	15.12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
16	1	22.12	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения на укрепление мышц.
17	1	29.12	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок,

			правильной осанки.	лягушонок.
18	1	19.01	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, тренажерах, игры с формированием правильной осанки
19	1	26.01	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя
20	1	2.02	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Игры с формированием правильной осанки.
21	1	9.02	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя
22	1	16.02	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком.. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей»
23	1	23.02	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком..
24	1	1.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, тренажерах , игры с формированием правильной осанки
25	1	8.03	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком..
26	1	15.03	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования правильной осанки.
27	1	22.03	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения – змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.

28	1	5.04	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Игры с формированием правильной осанки
29	1	12.04	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя.
30	1	19.04	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на осанку «Петушок». Игры на внимание.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
31	1	26.04	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения – змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.
32	1	3.05	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения – змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.
33-34	1	10.05 17.05	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения – змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.

6 класс

№	Кол-во часов	Дата	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	1	6.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Прокати быстрее мяч!»,
2	1	13.09	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог
3	1	20.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
4	1	27.09	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
5	1	4.10	Упражнения для укрепления мышц всего	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка,

			туловища. Занятие на тренажерах.	кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
6	1	11.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
7	1	18.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками , игры с формированием правильной осанки
8	1	25.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
9	1	8.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
10	1	15.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками , игры с формированием правильной осанки
11	1	22.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
12	1	29.11	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками , игры с формированием правильной осанки
13	1	6.12	Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
14	1	13.12	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками.
15	1	20.12	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
16	1	27.12	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками

17	1	17.01	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками.
18	1	24.01	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
19	1	31.01	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками.
20	1	7.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками
21	1	14.02	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками
22	1	21.02	Дыхательные упражнения. Занятие на тренажерах.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
23	1	28.02	Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
24	1	6.03	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок
25	1	13.03	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками
26	1	20.03	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
27	1	3.04	Упражнения для профилактики плоскостопия. 10.04 Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.

28	1	17.04	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Дыхательные упражнения.
29	1	24.04	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками
30	1	1.05	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
31	1	8.05	Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей. Упражнения на тренажерах Тиса.
32	1	15.05	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах, игры с формированием правильной осанки
33	1	22.05	Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
34	1	29.05	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.

7 класс

№	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	1	4.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Повторение ТБ на свежем воздухе и спортивном зале
2	1	11.09	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования правильной осанки.
3	1	18.09	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
4	1	25.09	Корректирующие упражнения. Упражнения	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами.

			для укрепления мышц всего туловища.	Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя.
5	1	2.10	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Занятие на тренажерах.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя.
6	1	9.10	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
7	1	16.10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Умение самостоятельно корректировать осанку: положение головы, плеч, живота, ног – в пространстве и стоя у стены. Умение удержать правильную позу в течение 40–45 сек
8	1	23.10	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя.
9	1	6.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог
10	1	13.11	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки
11	1	20.11	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя.
12	1	27.11	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимая себя

13	1	4.12	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимая себя
14	1	11.12	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки
15	1	18.12	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения, упражнения насос, обнимая себя.
16	1	25.12	Упражнения для формирования правильной осанки.	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки
17	1	15.01	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Корректирующие упражнения.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения ,упражнения насос, обнимая себя.
18	1	22.01	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
19	1	29.01	Дыхательные упражнения. . Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя.
20	1	5.02	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя
21	1	12.02	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения .

			Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения насос, обнимая себя.
22	1	19.02	Дыхательные упражнения. Занятие на тренажерах.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя
23	1	26.02	Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).	упражнения с гимн. палками
24	1	4.03	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
25	1	11.03	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения .Упражнения насос, обнимая себя.
26	1	18.03	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог
27	1	1.04	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог
28	1	8.04	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения . Упражнения насос, обнимая себя.
29	1	15.04	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки.
30	1	22.04	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп.
31	1	29.04	Упражнения на равновесие.	
32	1	6.05	Дыхательные упражнения. Упражнения для	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами.

			формирования правильной осанки.	Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения . Упражнения насос, обнимая себя.
33	1	13.05	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки.
34	1	20.05	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки.

8 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	4.09	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	1	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
2.	11.09	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	1	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов
3.	18.09	Упражнения : стоячие позы и лёжа на животе.	1	
4.	25.09	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
5.	2.10	Обучение правильному дыханию. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	1	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов

6.	9.10	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
7.	16.10	Оздоровительная гимнастика дыхательная гимнастика.	1	Проявлять внимание, гибкость и координацию при выполнении упражнений.
8.	23.10	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	Уметь создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.
		2 четверть		
9.	6.11	Оздоровительная гимнастика Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.	1	Проявлять дисциплинированность, самоконтроль над эмоциями и стремление к физическому совершенству.
10.	13.11	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	
11.	20.11	Оздоровительная гимнастика	1	Уметь создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.
12.	27.11	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимая себя
13.	4.12	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	
14.	11.12	Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	1	
15.	18.12	Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы, лёжа на животе и спине.	1	
16.	25.12	Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	1	
		3 четверть		

17	15.01	Оздоровительная гимнастика дыхательная гимнастика.	1	Формирование положительного отношения к занятиям.
18	22.01	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
19.	29.01	Оздоровительная гимнастика Упражнения для глаз.	1	
20.	5.02	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1	
21.	12.02	Оздоровительная гимнастика	1	
22	19.02	Оздоровительная гимнастика дыхательная гимнастика.	1	
23.	26.02	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	
24	4.03	Комплекс упражнений от плоскостопия.	1	
25	11.03	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя
26	18.03	Оздоровительная гимнастика	1	
		4 четверть		
27	1.04	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса Упражнения насос, обнимая себя
28	8.04	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	
29	15.04	Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	1	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
30	22.04	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя

31	29.04	Оздоровительная гимнастика дыхательная гимнастика.	1	Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
				Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
32	6.05	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	
33	13.05	Оздоровительная гимнастика дыхательная гимнастика.	1	Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
				Уметь правильно выполнять упражнения
34	20.05	Формирование правильной осанки	1	Уметь правильно выполнять упражнения

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-практическое оборудование

Скакалки, л/а граната, л/а ядро, л/а барьер, эстафетные палочки, малый мяч, резиновый мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, волейбольный мяч, набивные мячи, набивные мешочки, волейбольная сетка, баскетбольные корзины, лыжный комплект (палки, крепления, обувь, лыжи), гимнастический мат, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический обруч, кегли.

Учебно-методическое и программное обеспечение

1.Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

2.Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – 2-е изд. – М.: просвещение, 2012. – 64 с.

