МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 3
от 12.08.2026 № 208

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.10.14 16:21:10 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-9 КЛАССЫ

Оглавление

		Стр.
1.	Пояснительная записка ……	3
2.	Общая характеристика коррекционно-развивающего курса ……	5
3.	Место коррекционно-развивающего курса в учебном плане ….	8
4.	Планируемые результаты освоения курса ……..	8
5.	Содержание коррекционно-развивающего курса ……..	13
6.	Тематическое планирование ……	17
7.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса ……..	17
8.	Контрольно-оценочные средства ……	18
9.	Список литературы ……..	18
10.	Приложения	20
11.	Приложение 1. Календарно-тематическое планирование ……	20

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физическая культура» для обучающихся 1-9 классов с умственной отсталостью 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» и на основе нормативно-правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант;

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), 19.10.2015г.;

- Письма Министерства образования от октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Методические рекомендации 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, ассиметрии 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:

1. Создание условий для сохранения здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

2. 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 9 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; совершенствование 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 лечение 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 настроя 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.

На протяжении всего курса ЛФК осуществляется межпредметные связи:

- с биологией (основы знаний о человеческом организме, основы знаний о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья).

- с музыкой (релаксационные техники с использованием классической музыки, аэробика с использованием музыки в стили регги, музыкотерапия с использованием электронной музыки).

- с математикой (счет при выполнении упражнений, при построении и перестроении в колонны по 2,3 человека, ориентировка в пространстве верх-низ-право-лево).

Внутрипредметные связи осуществляются при помощи разучивания отдельных элементов и видов движений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т.д.) и использования их в дальнейшем в комплексах упражнений, подвижных и спортивных играх.

Программа предусматривает всестороннее медико-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

3. Место коррекционно-развивающего курса в учебном плане

В учебном плане реализующей АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нагрузка по коррекционно-развивающей

области курс «Лечебная физическая культура» с 1 по 9 классы (9 лет) в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений составляет - 305 часов при недельной нагрузке в 1 час, с учётом исключения 1 часа в первом классе во время дополнительных каникул.

Таблица 1.

Учебная нагрузка курса «ЛФК».

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1 класс	1 час	33 часа
2 класс	1 час	34 часа
3 класс	1 час	34 часа
4 класс	1 час	34 часа
5 класс	1 час	34 часа
6 класс	1 час	34 часа
7 класс	1 час	34 часа
8 класс	1 час	34 часа
9 класс	1 час	34 часа
Итого		305 часов

Итоговое количество часов по классам может варьироваться (±2ч). Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего затруднения у обучающихся.

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционно-развивающего курса

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

За счёт реализации программы по коррекционно-развивающему 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:

1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

4) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

5) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

6) 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:

1. Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

2. Коррекция и компенсация двигательных нарушений.

3. Развитие основных видов движений и физических качеств, формировать пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.

4. Стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного).

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. В рамках коррекционно-развивающего курса «Лечебная физическая культура» нецелесообразно выделять два уровня, поскольку содержание предполагает непрерывное совершенствование физических и психических способностей. Также распределение планируемых результатов по годам обучения считается условным, т.е. если обучающийся 2 класса достиг планируемых результатов второго года обучения уже на начало учебного года, то следует совершенствовать способности во 2 классе опираясь на планируемые результаты освоения третьего и последующих годов обучения. В тоже время, обучающийся 8 класса может не иметь возможности по состоянию здоровья достичь результатов второго года обучения, поэтому в зоне ближайшего развития достижение планируемых результатов первого года обучения.

Таблица 2.

Предметные (коррекционные) результаты обучения.

1-3 года обучения (классы)

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. Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику 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»; играть в игры целенаправленного характера («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь»), выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке. Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.
4-5 года обучения (классы)
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), терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание), технику безопасности на занятиях ЛФК. 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»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «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.: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать. Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы. Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места. Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.
6-7 года обучения (классы)
Соблюдение режима дня и ортопедического режима главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит,

самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Знать правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре, понятие о правильной осанке; название снарядов; терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание). 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; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять дыхательные упражнения и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры - «Тише едешь - дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч». Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых. Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.
8-9 года обучения (классы)
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. Знать правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре, понятие о правильной осанке; название снарядов; терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелезание). Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера). Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей. Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

Программа по лечебной физической культуре направлена также на формирование базовых учебных действий, являющихся элементарными и необходимыми единицами учебной деятельности, формирование которых

обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

На I этапе обучения (1-4 классы) через занятия лечебной физической культуры формируются:

• Коммуникативные учебные действия:

- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

• Регулятивные учебные действия:

- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

• Познавательные учебные действия:

- Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

На II этапе обучения (5-9 классы) через занятия лечебной физической культуры формируются:

• Регулятивные учебные действия:

- Постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);

- Определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

- Осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

- Осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности.

• Познавательные учебные действия:

- Использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

- Использовать готовые алгоритмы деятельности;

- Устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

7. Содержание коррекционно-развивающего курса

Таблица 3.

Программное содержание в 1 -3 классах.

№	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, поднимание 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).

Таблица 4.

Программное содержание в 4 -5 классах.

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	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), терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание), технику безопасности на занятиях ЛФК.
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.
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. Висы на гимнастической стенке.
4	Обучение правильному дыханию. Укрепление диафрагмы.	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.
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут;
6	Развитие силы.	Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки.
7	Развитие координации движений.	Новые упражнения и их комбинации: комплекс упражнений с гимнастической палкой.
8	Профилактика плоскостопия.	Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.
9	Упражнения для расслабления 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.
10	Проведение контрольных мероприятий.	а). Медицинский контроль – по плану. б). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение обучения.
11	Задания на дом	Ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

Таблица 5.

Программное содержание в 6 -7 классах.

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	Соблюдение режима дня и ортопедического режима главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность), значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания. Знать правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре, понятие о правильной осанке; название снарядов; терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой.
4	Самоконтроль	Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.
5	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Ритмическая гимнастика, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.
6	Развитие силы.	Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.
7	Элементы самомассажа	Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по грудине, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.
8	Развитие координации движений.	Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.
9	Профилактика плоскостопия.	Совершенствование ранее изученных упражнений.
10	Проведение контрольных мероприятий.	а). Медицинский контроль – по плану. б). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение обучения.
11	Задания на дом	Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК

		самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

Таблица 6.

Программное содержание в 8-9 классах.

№	Раздел	Содержание / Основные виды деятельности
1	Основы знаний	Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.
3	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.
4	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.
5	Развитие силы.	Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.
6	Массаж мышц спины	Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.
7	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. Совершенствование ранее изученных упражнений.
8	Аутогенная тренировка	Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.
9	Проведение контрольных мероприятий.	а). Медицинский контроль – по плану. б). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение обучения.
10	Задания на дом	Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

6. Тематическое планирование

Таблица 7.

Тематическое планирование коррекционно-развивающего курса
«Лечебная физическая культура»

№ п/п	Раздел учебной программы	Количество часов по классам									Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Основы знаний и умений	В процессе занятий									
2.	Формирование правильной осанки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
3.	Развитие гибкости	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4.	Дыхательные упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
5.	Развитие выносливости	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
6.	Развитие силы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
7.	Развитие координации движений	5	6	6	6	6	6	6	6	6	53
8	Аутогенная тренировка	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
9	Профилактика плоскостопия	4	4	4	4	4	4	4	-	-	28
10	Расслабление мышц	4	4	4	4	4	-	-	-	-	20
11	Элементы самомассажа	-	-	-	-	-	4	4	4	4	16
12	Проведение контрольных мероприятий	В рамках занятий									
13	Задания на дом	По выбору учителя ЛФК									
	Итого:	33	34	34	34	34	34	34	34	34	305

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. 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.

2. 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.

8. Контрольно-оценочные средства

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 1 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

9. Список литературы

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
8. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
12. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники).

13. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
14. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой
в 1 классе учебный год

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 33 часов; в неделю 1 час; всего часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	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		
2	Правильная осанка. Корригирующие упражнения.		1		
3	Ходьба с предметом на голове.		1		
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1		
	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		
6	Перекаты со спины на живот.		1		
7	Перекаты по позвоночнику.		1		
8	Наклоны головы и туловища.		1		
	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		
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1		
11	Правила восстановления дыхания.		1		
12	Упражнения на дыхание.		1		
	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		
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1		
15	Подвижные игры с бегом.		1		
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1		
	3 четверть		**9**		
	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		
18	Отжимания от пола.		1		
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1		
20	Упражнения в приседаниях.		1		

		усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа).			
	Развитие координации движений		**5**		
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		
22	Бег с изменениями направления.		1		
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1		
24	Упражнения на координацию без предметов.		1		
25	Упражнения на координацию с предметами.		1		
	4 четверть		**8**		
	Профилактика плоскостопия		**4**		
26	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		
27	Ходьба на сводах стопы.		1		
28	Ходьба по ребристой доске.		1		
29	Упражнения для стоп.		1		
	Расслабление мышц		**4**		
30	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		
31	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1		
32	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1		
33	Учимся расслабляться.		1		

Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой
во 2 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 34 часа; в неделю 1 час; всего часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	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		
2	Правильная осанка. Корригирующие упражнения.		1		
3	Ходьба с предметом на голове.		1		
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1		
	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		
6	Перекаты со спины на живот.		1		
7	Перекаты по позвоночнику.		1		
8	Наклоны головы и туловища.		1		
	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		
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1		
11	Правила восстановления дыхания.		1		
12	Упражнения на дыхание.		1		
	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		
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1		
15	Подвижные игры с бегом.		1		
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1		
	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	1		
18	Отжимания от пола.		1		
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1		
20	Упражнения в приседаниях.		1		

		статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание 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		
22	Бег с изменениями направления.		1		
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1		
24	Упражнения на координацию без предметов.		1		
25	Упражнения на координацию с предметами.		1		
26	Корригирующие упражнения.		1		
	4 четверть		**8**		
	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		
28	Ходьба на сводах стопы.		1		
29	Ходьба по ребристой доске.		1		
30	Упражнения для стоп.		1		
	Расслабление мышц		**4**		
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		
32	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1		
33	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1		
34	Учимся расслабляться.		1		

Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой
в 3 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 34 часа; в неделю 1 час; всего часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	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	1		
2	Правильная осанка. Корригирующие упражнения.		1		

3	Ходьба с предметом на голове.	соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).	1		
4	Упражнения на коррекцию осанки.		1		
	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		
6	Перекаты со спины на живот.		1		
7	Перекаты по позвоночнику.		1		
8	Наклоны головы и туловища.		1		
	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		
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1		
11	Правила восстановления дыхания.		1		
12	Упражнения на дыхание.		1		
	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		
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1		
15	Подвижные игры с бегом.		1		
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		1		
	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		
18	Отжимания от пола.		1		
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1		
20	Упражнения в приседаниях.		1		
	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		
22	Бег с изменениями направления.		1		
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1		
24	Упражнения на координацию без предметов.		1		
25	Упражнения на координацию с предметами.		1		

26	Корригирующие упражнения.		1		
	4 четверть		**8**		
	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		
28	Ходьба на сводах стопы.		1		
29	Ходьба по ребристой доске.		1		
30	Упражнения для стоп.		1		
	Расслабление мышц		**4**		
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		
32	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»		1		
33	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»		1		
34	Учимся расслабляться.		1		

Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой
в 4 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 34 часа; в неделю 1 час; всего часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		**8**		
	Формирование правильной осанки		**4**		
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		
2	Правильная осанка. Корригирующие упражнения около стены.		1		
3	Корригирующие упражнения около гимнастической стенки.		1		
4	Контроль осанки.		1		
	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. Висы на гимнастической стенке.	1		
6	Перекаты по позвоночнику.		1		
7	Вис на гимнастической стенке.		1		
8	Вис на рейке гимнастической стенки.		1		
	2 четверть		**8**		
	Обучение правильному дыханию		**4**		

9	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	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1		
11	Глубокое и медленное дыхание.		1		
12	Упражнения на дыхание в положении лёжа.		1		
	Развитие выносливости		**4**		
13	Медленный бег.	Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут;	1		
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1		
15	Подвижные игры с бегом.		1		
16	Бег в чередовании с ходьбой до 2 минут.		1		
	3 четверть		**10**		
	Развитие силы		**4**		
17	Отжимания от скамейки.	Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки.	1		
18	Отжимания от пола.		1		
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1		
20	Подтягивание на высоко перекладине.		1		
	Развитие координации движений		**6**		
21	Бег врассыпную.	Новые упражнения и их комбинации: комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1		
22	Бег с изменениями направления.		1		
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1		
24	Упражнения на координацию без предметов.		1		
25	Упражнения на координацию с предметами.		1		
26	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		1		
	4 четверть		**8**		
	Профилактика плоскостопия		**4**		
27	Ходьба по узкой рейке скамьи.	Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.	1		
28	Ходьба по гимнастической палке.		1		
29	Ходьба по канату.		1		
30	Ходьба по шесту.		1		
	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	1		
32	Упражнения на последовательное расслабление групп мышц.		1		
33	Релаксационные упражнения.		1		
34	Учимся расслабляться.		1		

		появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.			

Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой
в 5 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 34 часа; в неделю 1 час; всего часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		**8**		
	Формирование правильной осанки		**4**		
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		
2	Правильная осанка. Корригирующие упражнения около стены.		1		
3	Корригирующие упражнения около гимнастической стенки.		1		
4	Контроль осанки.		1		
	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. Висы на гимнастической стенке.	1		
6	Перекаты по позвоночнику.		1		
7	Вис на гимнастической стенке.		1		
8	Вис на рейке гимнастической стенки.		1		
	2 четверть		**8**		
	Обучение правильному дыханию		**4**		
9	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	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1		
11	Глубокое и медленное дыхание.		1		
12	Упражнения на дыхание в положении лёжа.		1		
	Развитие выносливости		**4**		
13	Медленный бег.	Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут;	1		
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		1		
15	Подвижные игры с бегом.		1		
16	Бег в чередовании с ходьбой до 2 минут.		1		
	3 четверть		**10**		

	Развитие силы		**4**		
17	Отжимания от скамейки.	Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки.	1		
18	Отжимания от пола.		1		
19	Подтягивание на нижней перекладине.		1		
20	Подтягивание на высоко перекладине.		1		
	Развитие координации движений		**6**		
21	Бег врассыпную.	Новые упражнения и их комбинации: комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1		
22	Бег с изменениями направления.		1		
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		1		
24	Упражнения на координацию без предметов.		1		
25	Упражнения на координацию с предметами.		1		
26	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		1		
	4 четверть		**8**		
	Профилактика плоскостопия		**4**		
27	Ходьба по узкой рейке скамьи.	Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.	1		
28	Ходьба по гимнастической палке.		1		
29	Ходьба по канату.		1		
30	Ходьба по шесту.		1		
	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		
32	Упражнения на последовательное расслабление групп мышц.		1		
33	Релаксационные упражнения.		1		
34	Учимся расслабляться.		1		

Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой
в 6 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 34 часа; в неделю 1 час; всего часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		**8**		
	Формирование правильной осанки		**4**		
1	Техника безопасности и	Упражнения с пиалами (чашечками	1		

	правила поведения на занятиях ЛФК.	или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).			
2	Правильная осанка. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием.		1		
3	Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки.		1		
4	Различные задания с мешочком на голове.		1		
	Развитие гибкости		**4**		
5	Ползание по гимнастической стенке.	Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой.	1		
6	Упражнения у гимнастической стенки.		1		
7	Вис на гимнастической стенке.		1		
8	Упражнения с гимнастической палкой.		1		
	2 четверть		**8**		
	Обучение правильному дыханию		**4**		
9	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	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1		
11	Глубокое и медленное дыхание.		1		
12	Упражнения на дыхание в положении лёжа.		1		
	Развитие выносливости		**4**		
13	Ритмическая гимнастика.	Ритмическая гимнастика, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.	1		
14	Бег средней интенсивности.		1		
15	Упражнения с удержанием статических поз.		1		
16	Упражнения на развитие выносливости.		1		
	3 четверть		**10**		
	Развитие силы		**4**		
17	Отжимания от скамейки.	Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.	1		
18	Отжимания от пола.		1		
19	Подтягивание на перекладине.		1		
20	«Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке.		1		
	Развитие координации движений		**6**		
21	Ритмические упражнения.	Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.	1		
22	Комплекс ритмической гимнастики.		1		

23	Комплекс ритмической гимнастики с палкой.		1		
24	Упражнения на координацию без предметов.		1		
25	Упражнения на координацию с предметами.		1		
26	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		1		
	4 четверть		**8**		
	Профилактика плоскостопия		**4**		
27	Ходьба по узкой рейке скамьи.	Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол. Совершенствование навыков.	1		
28	Ходьба по гимнастической палке.		1		
29	Ходьба по канату.		1		
30	Ходьба по шесту.		1		
	Элементы самомассажа		**4**		
31	Самомассаж лица.	Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по грудине, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.	1		
32	Общий самомассаж.		1		
33	Самомассаж с гимнастической палкой.		1		
34	Комплекс упражнений самомассажа.		1		

Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой
в 7 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 34 часа; в неделю 1 час; всего часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		**8**		
	Формирование правильной осанки		**4**		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).	1		
2	Правильная осанка. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием.		1		
3	Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки.		1		
4	Различные задания с мешочком на голове.		1		
	Развитие гибкости		**4**		
5	Ползание по гимнастической	Комплексы упражнений у	1		

	стенке.	гимнастической стенки; с гимнастической палкой.			
6	Упражнения у гимнастической стенки.		1		
7	Вис на гимнастической стенке.		1		
8	Упражнения с гимнастической палкой.		1		
	2 четверть		**8**		
	Обучение правильному дыханию		**4**		
9	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	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1		
11	Глубокое и медленное дыхание.		1		
12	Упражнения на дыхание в положении лёжа.		1		
	Развитие выносливости		**4**		
13	Ритмическая гимнастика.	Ритмическая гимнастика, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.	1		
14	Бег средней интенсивности.		1		
15	Упражнения с удержанием статических поз.		1		
16	Упражнения на развитие выносливости.		1		
	3 четверть		**10**		
	Развитие силы		**4**		
17	Отжимания от скамейки.	Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.	1		
18	Отжимания от пола.		1		
19	Подтягивание на перекладине.		1		
20	«Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке.		1		
	Развитие координации движений		**6**		
21	Ритмические упражнения.	Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.	1		
22	Комплекс ритмической гимнастики.		1		
23	Комплекс ритмической гимнастики с палкой.		1		
24	Упражнения на координацию без предметов.		1		
25	Упражнения на координацию с предметами.		1		
26	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		1		
	4 четверть		**8**		
	Профилактика плоскостопия		**4**		
27	Ходьба по узкой рейке скамьи.	Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической	1		
28	Ходьба по гимнастической палке.		1		

29	Ходьба по канату.	палке, по канату или шесту, положенному на пол. Совершенствование навыков.	1		
30	Ходьба по шесту.		1		
	Элементы самомассажа		**4**		
31	Самомассаж лица.	Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по грудине, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.	1		
32	Общий самомассаж.		1		
33	Самомассаж с гимнастической палкой.		1		
34	Комплекс упражнений самомассажа.		1		

Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой
в 8 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 34 часа; в неделю 1 час; всего часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		**8**		
	Формирование правильной осанки		**4**		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.). Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.	1		
2	Правильная осанка. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием.		1		
3	Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки.		1		
4	Различные задания с мешочком на голове.		1		
	Развитие гибкости		**4**		
5	Перекаты без помощи рук.	Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.	1		
6	Ходьба на прямых руках и ногах согнувшись.		1		
7	Ходьба на руках с помощью партнёра.		1		
8	Разные способы передвижения по скамейке.		1		
	2 четверть		**8**		
	Обучение правильному дыханию		**4**		
9	Грудное и брюшное дыхание.	Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и	1		
10	Упражнения для тренировки		1		

	дыхательных мышц.	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.			
11	Глубокое и медленное дыхание.		1		
12	Упражнения на дыхание в положении лёжа.		1		
	Развитие выносливости		**4**		
13	Ритмическая гимнастика.	Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.	1		
14	Бег средней интенсивности.		1		
15	Упражнения с удержанием статических поз.		1		
16	Упражнения на развитие выносливости.		1		
	3 четверть		**10**		
	Развитие силы		**4**		
17	Общеукрепляющие упражнения.	Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.	1		
18	Общеукрепляющие упражнения в парах.		1		
19	Преодоление полосы препятствий.		1		
20	«Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке.		1		
	Развитие координации движений		**6**		
21	Танцевальные упражнения.	Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. Совершенствование ранее изученных упражнений.	1		
22	Комплекс ритмической гимнастики.		1		
23	Произвольные движения под ритмическую музыку.		1		
24	Простые танцевальные движения.		1		
25	Комплекс зарядки с танцевальными движениями.		1		
26	Танцевальная разминка.		1		
	4 четверть		**8**		
	Аутогенная тренировка		**4**		
27	Упражнения на расслабление мышц.	Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.	1		
28	Расслабление мышц с помощью самовнушения.		1		
29	Психологическая установка на выздоровление.		1		
30	Комплекс релаксации.		1		
	Элементы самомассажа		**4**		
31	Приёмы массажа: поглаживание.	Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация,	1		
32	Приёмы массажа: растирание.		1		
33	Приёмы массажа: разминание.		1		

34	Классический массаж.	надавливание.	1		

Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой
в 9 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 34 часа; в неделю 1 час; всего часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		**8**		
	Формирование правильной осанки		**4**		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.). Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.	1		
2	Правильная осанка. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием.		1		
3	Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки.		1		
4	Различные задания с мешочком на голове.		1		
	Развитие гибкости		**4**		
5	Перекаты без помощи рук.	Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.	1		
6	Ходьба на прямых руках и ногах согнувшись.		1		
7	Ходьба на руках с помощью партнёра.		1		
8	Разные способы передвижения по скамейке.		1		
	2 четверть		**8**		
	Обучение правильному дыханию		**4**		
9	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	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		1		
11	Глубокое и медленное дыхание.		1		
12	Упражнения на дыхание в положении лёжа.		1		
	Развитие выносливости		**4**		
13	Ритмическая гимнастика.	Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.	1		
14	Бег средней интенсивности.		1		
15	Упражнения с удержанием статических поз.		1		
16	Упражнения на развитие выносливости.		1		
	3 четверть		**10**		

	Развитие силы		**4**		
17	Общеукрепляющие упражнения.	Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.	1		
18	Общеукрепляющие упражнения в парах.		1		
19	Преодоление полосы препятствий.		1		
20	«Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке.		1		
	Развитие координации движений		**6**		
21	Танцевальные упражнения.	Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. Совершенствование ранее изученных упражнений.	1		
22	Комплекс ритмической гимнастики.		1		
23	Произвольные движения под ритмическую музыку.		1		
24	Простые танцевальные движения.		1		
25	Комплекс зарядки с танцевальными движениями.		1		
26	Танцевальная разминка.		1		
	4 четверть		**8**		
	Аутогенная тренировка		**4**		
27	Упражнения на расслабление мышц.	Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.	1		
28	Расслабление мышц с помощью самовнушения.		1		
29	Психологическая установка на выздоровление.		1		
30	Комплекс релаксации.		1		
	Элементы самомассажа		**4**		
31	Приёмы массажа: поглаживание.	Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.	1		
32	Приёмы массажа: растирание.		1		
33	Приёмы массажа: разминание.		1		
34	Классический массаж.		1		