

---

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа городского округа Стрежевой»  
(МОУ «СКоШ»)

---

636783. Томская область, г. Стрежевой  
Ул. Викулова 1/2

skosh@guostrj.ru

Тел/факс. 5-73-07

---

Утверждено  
приказом директора № 242  
от 29.08. 2024г.

Программа коррекционно-развивающих занятий  
по лечебной физической культуре  
для учащихся 1- 5 классов

**Пояснительная записка**

Настоящая Программа составлена на основе Федеральной программы «Дети России», Подпрограммы «Дети-

инвалиды», Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации Международным университетом семьи и ребенка им. Рауля Валленберга, С.- Петербург, «Образование», 1994 год.

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

Структурно и содержательно программа для 1-4 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана в 1 классе на 33 часа в год, во 2-4 классах на 34 часа в год.

Срок реализации настоящей программы «Лечебная физкультура» - 5 лет.

У большинства обучающихся 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 стертые 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-за 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, предотвращению 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, внимание, фантазию, доброжелательность. Основопологающие принципы.
  - учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных 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.
- К психологическим принципам относятся:
- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
  - сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
  - стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
  - примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии,

враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Лечебная физическая культура, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях ЛФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление

своими движениями).

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

- 1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
- 2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- 3) возможность длительного применения;
- 4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.
6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле,

преимущество применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.

Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий.

Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений - показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель лечебно-физкультурной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры. Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма, формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

В программу включены следующие разделы:

- корригирующие упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;

- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;

- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

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

Организационная структура занятий: основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготовительной (вводной), основной, заключительной.

Подготовительная часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями, 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: гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, обручи, скакалки 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, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

*Особенности организации учебной деятельности обучающихся по курсу «Лечебная физкультура» в 1-4 классах.*

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод - объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

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

- Методы стимулирования интереса:

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

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



потому что ребёнок сосредоточен.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

## **Содержание программы 1 класс (33 часа)**

### *Основы знаний.*

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

### *Вводная часть занятия.*

#### 1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь (медвежонок), стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе (балеринка). Простейшие сочетания изученных движений (1 четверть).

#### 2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе (1, 2 четверть).

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма (3, 4 четверть).

#### 3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем (1, 2 четверти);

Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма (3, 4 четверти);

б) занятие на тренажере «Массаж стоп» (1 четверть-30 мин; 2, 3, 4- четверти до 2 мин);

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

### *Основная часть занятия.*

1. Корректирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза

«удовольствия», положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу (1 четверть).

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки) (1, 2, 3, 4 четверти).

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

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

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

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения на тренажёре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.

2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.

3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

## **2класс (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) упражнение «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 - 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).

**Зкласс (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) упражнение «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),

## **5класс (34часа)**

*Основы знаний:*

Травмы во время занятий и их предупреждение.

#### *Вводная часть занятия.*

1.Выполнение строевых команд и упражнений.

2. Ходьба в разновидностях 2 мин
3. Бег с изменением направления по сигналу 1,5 мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

*Основная часть занятия.*

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнение на координацию движений 2 упр.

*Заключительная, часть занятия.*

1. Упражнения для массажа ног - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)
3. Подвижные игры и эстафеты 10 мин.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Лечебная физкультура» в 1-3,5 классах.**

### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 класса.***

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами, для чего они применяются.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме.

### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 2 класса.***

**Знать:** построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.

**Уметь:** технически верно 4-3 раз - повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3 класса.***

**Знать:** что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

**Уметь:** выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения - позы «Медвежонок», «Балерина».

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 5 класса.**

**Знать:** требование к сочетанию дыхания и движения

**Уметь:** выполнять упражнения - позы «Аист», «Кошечка».

***Список литературы:***

1. Гербцова Г.И. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», С.- Пб., «Образование», 1994.
  2. Зубков. А.Н. Йога-путь к здоровью. М. Сов. спорт, 1991.
  3. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992.
- Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Лечебная физкультура».**  
**1 класс**

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно- развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1		Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, бруски, коврики для аэробики	Лечебная физкультура
2	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	гимнастические палки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки.	Правильная осанка
3	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	Формирование правильной осанки
4	1		Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Скакалки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника; путем поворота туловища и наклона его в сторону	Личная гигиена
5	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гимнастические палки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног.	Равновесие
6	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	шнурки, платки, веревка, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития	Плоскостопие

			Равновесие на полу.		стоп , сенсорные дорожки	
7	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	м/мячи, керамзит, шишки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса.	Туловище
8	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины брюшного пресса	Дыхание
9	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие	Координация движений
10	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	гимн. палки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Правильное дыхание
11	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	м/мячи, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
12	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону.	Профилактика
13	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	гимн. палки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для развития стоп.	Равновесие
14	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, шнурки, платки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, сенсорные дорожки	Упражнения
15	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	Мешочки, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Релаксация
16	1		Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе	лесенка, бруски, маты	Профилактика плоскостопия



			Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	упражнений на различие	иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	костопия
17	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Упражнения
18	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников	м/мячи, мешочки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
19	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Массаж стоп.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	Беговая дорожка, гимн. палки, бруски, маты ,иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Массаж
20	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, веревка, , бруски, маты, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Плечевой пояс
21	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, бруски, маты, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп.	Развитие стоп
22	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	м/мячи, мешочки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону.	Поворот туловища
23	1		Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног.	Укрепление
24	1		Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Равновесие
25	1		Упражнения для формирования	Коррекция эмоциональной сферы	скакалки, дорожка, керамзит, шишки,	Упражнения

			правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	воспитанников	бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп.	
26	1		Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Туловище
27	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	веревка, мешочки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Складывание
28	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	маты, гимнаст. палки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Сила мышц
29	1		Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, гимнаст. палки, бруски, упражнениям для развития стоп	Укрепление мышц
30	1		Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	маты, скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Тазовый пояс
31	1		Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	скакалки, веревка, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Дыхание
32	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	Мешочки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Брюшной пресс
33	1		Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Сила мышц

## 2класс

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно-развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1		Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, , бруски, коврики для аэробики	Лечебная физкультура

			упражнения.			
2	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	гимнастические палки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки	Правильная осанка
3	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	Формирование правильной осанки
4	1		Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Скакалки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Личная гигиена а
5	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гимнастические палки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса бедер, ног	Равновесие
6	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	шнурки, платки, веревка, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп, сенсорные дорожки	Плоскостопие
7	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	м/мячи, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Туловище
8	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Дыхание
9	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие	Координация движений
10	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	гимн. палки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления	Правильное дыхание

			Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.		мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	
11	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	м/мячи, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
12	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Кубики, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Профилактика
13	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, кубики, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Равновесие
14	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	коррекция пространственных )тношений на основе упражнений в координации движений	м/мячи, шнурки, платки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, сенсорные дорожки	Упражнения
15	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Релаксация
16	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	лесенка, бруски, палас, простыни, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	Профилактика плоскостопия
17	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Упражнения
18	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, мешочки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
19	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Беговая дорожка, тренажер для стоп, гимн. палки, бруски, простыни, палас,	Массаж

			мышц туловища. Занятие на тренажерах.		иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	
20	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, веревка, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Плечевой пояс
21	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове).	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп	Развитие стоп
22	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, мешочки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Поворот туловища
23	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Укрепление
24	1		Упражнения на равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Равновесие
25	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	скакалки, дорожка, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Упражнения
26	1		Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания,	Туловище
27	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	веревка, мешочки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Складывание
28	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	маты, гимн. палки, , бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Сила мышц
29	1		Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	м/мячи, гимн. палки, кубики, бруски, упражнениям для развития стоп	Укрепление мышц
30	1		Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	маты, скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Тазовый пояс

31	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, веревка, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса, гимнастические скамейки	Дыхание
32	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Мешочки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Брюшной пресс
33	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	гимн. палки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Сила мышц
34	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, дорожка, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Укрепление мышц

### Зкласс

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно- развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1		Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, бруски, коврики для аэробики	Лечебная физкультура
2	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	гимнастические палки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки	Правильная осанка
3	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	Формирование правильной осанки
4	1		Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Скакалки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловищ и наклона его в сторону	Личная гигиена
5	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гимнастические палки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса бедер, ног, гимнастические скамейки	Равновесие
6	1		Дыхательные упражнения.	Коррекция образной памяти на	шнурки, платки, веревка,	Плоскостопие

			Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	основе упражнений в воспроизведении	бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для развития стоп	
7	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Туловище
8	1		Упр. для укрепления мышц туловища. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Дыхание
9	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие	Координация движений
10	1		Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	гимн. палки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Правильное дыхание
11	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	м/мячи, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
12	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Профилактика
13	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Равновесие
14	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игры на внимание.	Коррекция эмоциональной сферы во спитанников	м/мячи, шнурки, платки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Упражнения
15	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, бруски, маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Релаксация

			плоскостопия.			
16	1		Разминка с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	лесенка, бруски, маты 5 см, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	Профилактика плоскостопия
17	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания	Упражнения
18	1		Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, мешочки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
19	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	гимн. палки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Массаж
20	1		Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, веревка, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Плечевой пояс
21	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп	Развитие стоп
22	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	м/мячи, мешочки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Поворот туловища
23	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Укрепление
24	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Равновесие
25	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Упражнения
26	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Туловище



			правильной осанки.			
27	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	веревка, мешочки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Складывание
28	1		Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	маты, гимнаст. палки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Сила мышц
29	1		Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, гимнаст. палки, бруски, упражнениям для развития стоп	Укрепление мышц
30	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на осанку «Петушок». Игры на внимание.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	маты, скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Тазовый пояс
31	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, веревка, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Дыхание
32	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	Мешочки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Брюшной пресс
33	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимнаст. палки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Сила мышц
34	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, дорожка, тренажер для стоп, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Укрепление мышц
29	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, гимнаст. палки, бруски, упражнениям для развития стоп	Сила мышц
30	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	маты, скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Укрепление мышц
31	1		Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, веревка, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Тазовый пояс

32	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Мешочки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Дыхание
33	1		Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
34	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	скакалки, дорожка, тренажер для стоп, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Сила мышц

### 5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Коррекционно-развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Речевой материал</i>
1	1		Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, бруски, коврики для аэробики	Лечебная физкультура
2	1		Упражнения для укрепления	Коррекция памяти на основе	гимнастические палки, бруски,	Правильная осанка

			мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	упражнений в запоминании	коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания, канат, шведские стенки	
3	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, веревка, бруски, гимнастические маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед), коврики со следочками	Формирование правильной осанки
4	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Скакалки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Личная гигиена
5	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Гимнастические палки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса бедер, ног, гимнастические скамейки	Равновесие
6	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	шнурки, платки, веревка, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Плоскостопие
7	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Туловище
8	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	Мешочки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Дыхание
9	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скакалки, веревка, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям на равновесие	Координация движений
10	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании,	гимн. палки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Равновесие
11	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	м/мячи, бруски, гимнастические маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания	Правильное дыхание

					(наклон вперед)	
12	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений и координации движений	, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Брюшной пресс
13	1		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, , бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Профилактика
14	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	м/мячи, шнурки, платки, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног, сенсорные дорожки	Равновесие
15	1		Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Мешочки, бруски, маты 10см, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Упражнения
16	1		Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	лесенка, бруски, маты 5 см, иллюстрации к упражнениям на равновесие, коврики со следочками	Релаксация
17	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Беговая дорожка, тренажер для стоп, бруски, коврики для аэробики , иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Профилактика плоскостопия
18	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	м/мячи, мешочки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Упражнения
19	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	гимн. палки, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Равновесие
20	1		Дыхательные упражнения.	Развитие точности восприятия на	м/мячи, веревка, бруски,	Массаж

			Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). Упражнения для профилактики	основе упражнений в координации движений	простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	
21	1		Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	гимн. палки, маты, бруски, простыни, палас, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц туловища, развития стоп	Плечевой пояс
22	1		Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	м/мячи, мешочки, бруски, маты 5см, иллюстрации к упражнениям для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	Развитие стоп
23	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками, м/мячами).	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, бруски, коврики для аэробики, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Поворот туловища
24	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям на равновесие, гимнастические скамейки, шведские стенки	Укрепление
25	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	скакалки, дорожка, тренажер для стоп, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Равновесие
26	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, маты, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Упражнения
27	1		Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упр. в воспроизведении	веревка, мешочки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Туловище
28	1		Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	маты, гимн. палки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления	Складывание

			Дыхательные упражнения.		позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону	
29	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи, гимн. палки, бруски, упражнениям для развития стоп	Сила мышц
30	1		Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	маты, скакалки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	Укрепление мышц
31	1		Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	скакалки, веревка, бруски, упражнениям для укрепления мышц плечевого пояса	Тазовый пояс
32	1		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Мешочки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогибания	Дыхание
33	1		Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	гимн. палки, бруски, иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц спины путем складывания (наклон вперед)	Брюшной пресс
34	1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	скакалки, дорожка, тренажер для стоп, бруски, иллюстрации к упражнениям для развития стоп	Сила мышц