



Утверждаю: *Магдошев*
Директор
« 05 » *сентября* 2019 г.

Муниципальное образовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №1»

Согласованно: *Вари*
Зам. Директора по УВР
« 04 » *сентября* 2019 г.

Рассмотрено на заседании МО
протокол № 1 от
« 03 » *сентября* 2019 г.

Рабочая программа

коррекционного курса

*АООП НОО обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)*

Вариант -1

«Лечебная физическая культура»

для учащихся 1-4 классов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по лечебной физкультуре составлена в соответствии с

1. Законом РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г. (в редакции от 23.07.2013г. с изменениями и дополнениями) ст.11 ч.3; ст.13 ч. 1,2,3.
2. «Фундаментальное ядро содержания общего образования». М. «Просвещение», 2011. под ред. В.В. Козлова; А.М. Кондакова.
3. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» М. Просвещение 2009г.; авт. А.Я. Данилюк, А.М. Конаков; В.А. Тишков.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г. № 1599
5. Примерная АООП общего образования, разработанная на основе ФГОС, для обучающихся с умственной отсталостью

В данном курсе реализуются следующие компоненты образовательной программы школы.

Создание условий для сохранения здоровья и формирование у обучающихся мотивации к ведению ЗОЖ.

Данная задача решается путем проведения с детьми специальных комплексов лечебной гимнастики с целью увеличения резистентности организма и устойчивости его к различным заболеваниям. Также в работе при реализации данной задачи используются методики закаливания организма детей, что значительно снижает уровень заболеваемости детей. Мотивация у обучающихся к ведению ЗОЖ формируется при помощи проведения занятий по тематике «Сохранения здоровья» «Вредные привычки» «Берегите зрение»

Путем консультирования родителей по вопросам здоровья детей, организацией и проведением лекций на интересующие родителей темы, проведения совместных уроков.

Целью программы является: 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.

Программа предлагает решение следующих **групп задач:**

1. Организационно – педагогические задачи:

- 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 задачи:

- 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 задачи:

- 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 задачи:

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

Методы и приемы образования.

Используются специальные медико-педагогические технологии

Проведение занятий ЛФК, подвижные игры, игры с элементами спорта, аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, массаж, цветолечение.

Вводится работа по формированию у детей волевых качеств: самостоятельности, ответственности, активности, решительности, умения работать в команде, помогать товарищам.

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.

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

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 осуществляется 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 составлена с учетом **возрастных и психофизических особенностей развития учащихся**, уровня их знаний и умений.

Материал программы преподается по принципу от простого к сложному. Уроки проходят при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального подхода к учащимся. Дозирование физической нагрузки адекватно состоянию здоровья ребенка и его психомоторного развития.

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.

Для инвалидов детства и детей с тяжелой патологией предусмотрены индивидуальные занятия.

Так же реализации индивидуального подхода к обучению, в каждом классе, используются карты индивидуального коррекционного сопровождения с конкретными рекомендациями

специалистов (логопед, педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник, преподаватель ЛФК, специалист по развитию психомоторики).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Программа курса имеет практическую направленность. Данный курс рассчитан на детей - 6-10 летнего возраста. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание

произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъем обеих ног. (Повторить 10 раз.)

14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

Приземление на ту же ногу.

Упражнения хатха-йоги

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло – качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Выполняя упражнения Хатха – йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;
- организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Почасовая сетка прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Классы			
		1	2	3	4
1	Основы знаний.	4	4	3	3
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	4	5	6	5
3	Упражнения для коррекции правильной осанки.	5	6	7	8
4	Упражнения для укрепления мышц живота.	5	5	5	5
5	Упражнения для устранения моторной неловкости.	10	9	8	8
6	Упражнения для коррекции плоскостопия.	5	5	5	5
	Всего	33	34	34	34

Отбор содержания программного материала произведен с учетом физиологических, психологических, двигательных возможностей и различного рода заболеваний учащихся, в соответствии с чем, ведется разно уровневый подход в соответствии с имеющейся патологией ребенка. Уроки проводятся с детьми отнесенным по состоянию здоровья к спец. мед. группе. В связи с тем, что в группе занимаются дети с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями, уроки могут проводиться как по одному основному комплексу упражнений в течение урока, так и с добавлением нескольких комплексов или упражнений, в зависимости от преобладающих заболеваний учащихся.

Кроме этого на каждом уроке в течение 5-7 минут могут проводиться подвижные игры, направленные на решение задач восстановления здоровья. Выбор комплексов, упражнений и игр производит учитель, отмечая данную информацию в календарно-тематическом плане.

Способы контроля знаний.

В начале и в конце учебного года учителем ЛФК проводится вводная диагностика, проверяются показатели двигательных качеств (гибкость, скорость, сила, выносливость, скорость). Проводится тестирование функционального состояния организма. Все полученные результаты заносятся в паспорт здоровья обучающихся. В конце учебного года проводится итоговая диагностика. Показатели сравниваются, анализируются, выводится прирост двигательных навыков.

Адресат программы

Программа составлена для учащихся 2 – 4 классов; рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и содержит все необходимые разделы для коррекции и профилактики различных видов нарушений и отклонений в здоровье (осанки, макро и микро моторики, зрения, плоскостопия, координации движений, сенсомоторики и т.д.)

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

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

Коррекция и компенсация двигательных нарушений.

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

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

Критерии определения успешности физической реабилитации учащихся.

Критериями являются *качественными и количественные* показатели. *Качественные* показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.

Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей и функциональной возможности организма. При этом используется тестирование учащихся (оценка соматического здоровья, антропометрические данные, экскурсии грудной клетки, силовой выносливости мышц) в конце года и начале учебного года. Количественные показатели отражаются в «Листе учета физического развития ребенка».

Календарно – тематическое планирование 1 класс 33 часа.

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Базовые учебные действия БУД
Упражнения для коррекции правильной осанки (5ч.)				
1		1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня»	Личностные результаты: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Познавательные: самостоятельный анализ ситуаций, требующий применение правил предупреждения травматизма. Регулятивные: осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях; Коммуникативные: осуществлять выбора речевых способов взаимодействия; участие в диалоге, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других; Предметные: научиться соблюдать правила безопасного поведения на занятиях ЛФК, использовать знания и умения в практической деятельности;
2		1	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси – Лебеди»	
3		1	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик»	
4		1	Упражнения в парах. Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые – правые»	
5		1	Ходьба по гимнастической скамейке.	
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (4 ч.)				
6		1	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)	Личностные: •развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; •развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Познавательные: осознание важности освоения организующих упражнений; Регулятивные: выделение и осознание того, что усвоено и что еще нужно усвоить; Предметные: •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность); •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Коммуникативные: формирование способов позитивного речевого взаимодействия с учителем и одноклассниками, умение формулировать вопросы, участвовать в диалоге;
7		1	Прыжок в длину с места в ориентир.	
8		1	Построение в круг по ориентиру.	
9		1	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	
Упражнения для укрепления мышц живота (5ч.)				
10		1	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног	Личностные:

			90 градусов. Игра «Выше земли»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
11		1	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
12		1	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	<p>Познавательные: ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексе;</p>
13		1	Упражнения в висе спиной к стене.	<p>Регулятивные: выделение и осознание того, что усвоено и что еще нужно усвоить;</p>
14		1	Упражнения для мышц брюшного пресса.	<p>Коммуникативные: умение формулировать вопросы, участвовать в диалоге;</p> <p>Предметные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
Упражнения для коррекции плоскостопия (5ч.)				
15		1	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
16		1	Ходьба на носках, на пятках.	<p>Познавательные: осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта;</p>
17		1	Катание гимнастических палок.	<p>Регулятивные: планирование и оценивание учебных действий в соответствии поставленной задачей;</p>
18		1	Упражнения для профилактики плоскостопия.	<p>Коммуникативные: умение формулировать вопросы, участвовать в диалоге;</p>
19		1	Катание ногами мячей.	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
Упражнения для устранения моторной неловкости (14ч.)				
20		1	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев»	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества

21		1	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	<p>личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Познавательные: контролируют режимы физической нагрузки на организм;</p> <p>Регулятивные: контролируют учебные действия, аргументируют допущенные ошибки;</p> <p>Коммуникативные: проявляют потребность в общении с учителем, умеют слушать и вступать в диалог;</p> <p>Предметные: научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения дыхательные и для формирования правильной осанки;</p>
22		1	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит»	
23		1	Ловля мяча после хлопка над головой.	
24		1	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	
25		1	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	
26		1	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг»	
27		1	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?»	
28		1	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну – ка отними».	
29		1	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	
30		1	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	
31		1	Подъем различной величины.	
32		1	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	
33		1	Итоговое тестирование.	

Прогнозируемый результат

Дети первого класса, занимающиеся в группе ЛФК должны **знать:**

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелезание).

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелезание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседание;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

Требование к уровню подготовки учащихся.

К концу 1 – го года обучения:

Знания:

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).

Умения:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейке, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, наклоны вперед – назад дышать носом, выполнять ж упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного характера («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь»), выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Календарно-тематическое планирование 2 класс (34 часа)

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Базовые учебные действия БУД
Упражнения для коррекции правильной осанки. 9ч.				
1.		1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: формулируют и удерживают учебную задачу; выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: ставят задачи, обращаются за помощью, умеют избегать конфликтов и находят выходы из спорных ситуаций; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие. Предметные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
2.		1	Прыжки на скакалке. Игра « Часы пробили ровно...».	
3.		1	Бег с преодолением различных препятствий.	
4.		1	Ходьба с предметом на голове.	
5.		1	Основные исходные положения для формирования правильной осанки.	
6.		1	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.	
7.		1	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».	
8.		1	Упражнения для мышц туловища.	
9.		1	Упражнения с гимнастическими палками.	
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 5ч.				
10.		1	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.	Познавательные: контролируют режимы физической нагрузки на организм;

11.		1	Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.	Регулятивные: контролируют учебные действия, аргументируют допущенные ошибки;
12.		1	Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.	Коммуникативные: проявляют потребность в общении с учителем; умеют слушать и вступать в диалог;
13.		1	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.	Личностные: осознают социальную роль ученика, проявляют положительное отношение к учению;
14.		1	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.	Предметные: приобретут умения выполнять простейшие комплексы упражнений;
Упражнения для мышц живота. 5ч.				
15.		1	Подъем туловища с помощью партнера.	Познавательные: технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности;
16.		1	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке.	Регулятивные: видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу;
17.		1	Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».	Коммуникативные: эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации, работают в группе;
18.		1	Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»	Личностные: имеют мотивы учебной деятельности, принимают и осознают социальную роль обучающегося, проявляют этические чувства, доброжелательность, отзывчивость.
19.		1	Упражнения, лежа на спине, животе.	Предметные: научатся выполнять простейшие комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности;
Упражнения для профилактики плоскостопия. 6 ч.				
20.		1	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.	Познавательные: технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности;
21.		1	Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».	Регулятивные: владеют способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять поиск средств их достижения;
22.		1	Упражнения на расслабление. Игра «Замри».	Коммуникативные: проявляют готовность слушать собеседника;
23.		1	Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и
24.		1	Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».	

25.		1	Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».	упорство в достижении поставленных целей; Предметные: научатся выполнять, упражнения с предметами на развитие физических качеств, на восстановление, дыхательные.
Упражнения для устранения моторной неловкости. 9ч.				
26.		1	Подбрасывание мяча в вверх и его ловля. Массаж рук, головы.	Познавательные: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; Регулятивные: выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения;
27.		1	Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг».	Коммуникативные: проявляют готовность слушать собеседника; Личностные: проявлять положительное отношение к уроку;
28.		1	Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Игра «Мы веселые ребята».	Познавательные: технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; Регулятивные: владеют способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять поиск средств их достижения; владеют формами познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: управлять эмоциями со сверстниками и учителем; проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Предметные: научатся корректировать технику движений, соблюдать правила подвижных игр спортивной направленности.
29.		1	Ведение мяча на месте. Игра «Поймай мяч».	
30.		1	Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.	
31.		1	Броски мяча из одной руки в другую.	
32.		1	Метание мяча в цель.	
33.		1	Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»	
34.		1	Итоговое тестирование.	

Прогнозируемый результат

Дети второго класса, занимающиеся в группе ЛФК должны **знать:**

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 2-го года обучения:

Знания:

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).

Умения:

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; играть в подвижные игры целенаправленного (2 -3 игры) и общего характера (4- 5 игр); Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 - 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки:

Календарно - тематическое планирование 3 класс 34 часа

№	Дата	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Базовые учебные действия БУД
Упражнения для коррекции правильной осанки. 9ч				
1.		1	Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше»	<i>Познавательные:</i> технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности;
2.		1	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	
3.		1	Упражнения у гимнастической стенки.	

4.		1	Висы на гимнастической стенке.	<p>Регулятивные: владеют формами познавательной и личностной рефлексии;</p> <p>Коммуникативные: проявлять готовность слушать собеседника;</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>Предметные: научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные действия, выполнять упражнения</p>
5.		1	Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».	
6.		1	Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом в булаву».	
7.		1	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки	
8.		1	Ходьба с предметом на голове. Игра «Китайские пятнашки».	
9.		1	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.	
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 6 ч.				
10.		1	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.	<p>Познавательные: ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение;</p> <p>Регулятивные: приобретение умений организовать собственные действия, технически правильно выполнять двигательные действия в игровой деятельности;</p> <p>Коммуникативные: овладение умениями участвовать в диалоге, высказывать свою позицию и слушать других;</p> <p>Личностные: развитие ответственности за свои действия;</p> <p>Предметные: научатся выполнять простейшие комплексы упражнений, по формированию</p>
11.		1	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.	
12.		1	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	
13.		1	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.	
14.		1	Принятие и.п. рук с закрытыми глазами.	
15.		1	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	
Упражнения для укрепления мышц живота. 5ч.				
16.		1	Подъем туловища, сидя на скамейке.	<p>Познавательные: технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Регулятивные: владеют способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять поиск средств их достижения;</p> <p>Коммуникативные: проявляют готовность слушать собеседника;</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>Предметные: научатся выполнять,</p>
17.		1	Гимнастическое упражнение «Мостик»	
18.		1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Эстафета с мячами».	
19.		1	Подъем туловища с помощью партнера.	
20.		1	Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».	
Упражнения для профилактики плоскостопия. 5 ч.				
21.		1	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>Предметные: научатся выполнять,</p>
22.		1	Катание мячей ногами.	

23.		1	Ходьба на пятках, носках.	упражнения с предметами на развитие физических качеств, на восстановление, дыхательные.
24.		1	Катание гимнастических палок.	
25.		1	Занятия на тренажерах.	
Упражнения для устранения моторики неловкости. 9ч.				
26.		1	Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.	<p>Личностные: •развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения организующих упражнений;</p> <p>Регулятивные: выделение и осознание того, что усвоено и что еще нужно усвоить;</p> <p>Предметные: •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Коммуникативные: формирование способов позитивного речевого взаимодействия с учителем и одноклассниками, умение формулировать вопросы, участвовать в диалоге;</p>
27.		1	Упражнения в парах. Игра «Ручеек»	
28.		1	Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»	
29.		1	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».	
30.		1	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»	
31.		1	Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву».	
32.		1	Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу».	
33.		1	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.	
34.		1	Итоговое тестирование.	

Прогнозируемый результат

Дети третьего класса, занимающиеся в группе ЛФК должны **знать:**

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание). Уметь выполнять:
- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 3-го года обучения:

Знания:

Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность).

Умения:

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. Выполнять специальные плавательные упражнения, погружаться в воду, лежать, скользить на груди и спине, выполнять элементы плавания способом «Кроль». Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять дыхательные упражнения и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры - «Тише едешь - дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч».

Навыки:

Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

Календарно - тематическое планирование 4 класс 34 часа.

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Базовые учебные действия БУД
Упражнения для коррекции осанки. 9ч.				
1.		1	Вводное занятие. Обучение правильному дыханию.	Познавательные: технически правильно выполняют двигательные действия; Регулятивные: формулируют учебную задачу в соответствии с учителем; Коммуникативная: проявляют активность во взаимодействии для решения задач. Личностные: проявляют положительное отношение к уроку; Предметные: научатся корректировать технику движений, соблюдать правила подвижных игр, правильно выполнять общеразвивающие упражнения и дыхательную гимнастику;
2.		1	Упражнения у гимнастической стенки.	
3.		1	Упражнения в «вытяжении».	
4.		1	Упражнения у стены. Игра «Замри».	
5.		1	Упражнения, сидя для позвоночника.	
6.		1	Упражнения на растягивание мышц спины.	
7.		1	Упражнения на гимнастической скамейке.	
8.		1	Упражнения на	

			координацию движения.	
9.		1	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 5ч.				
10.		1	Ходьба по ориентирам.	<p>Познавательные: осознавать важности освоения техники выполнения организующих упражнений; осмысление техники выполнения движений;</p> <p>Регулятивные: планирование, организация и оценка учебных действий, направленность на правильность выполнения физических упражнений;</p> <p>Личностные: формирование исполнительской дисциплины, ответственности за свои действия; понимание значения изучаемых элементов техники.</p> <p>Предметные: научатся передвигаться различными способами, выполнять комплексы упражнений по формированию правильной осанки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, дыхательную гимнастику;</p>
11.		1	Бег по начерченным на полу ориентирам.	
12.		1	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	
13.		1	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.	
14.		1	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира	
Упражнения для укрепления мышц живота. 5ч.				
15.		1	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»	
16.		1	Упражнения для мышц туловища.	
17.		1	Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».	
18.		1	Упражнения, лежа на полу.	
19.		1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	
Упражнения для коррекции плоскостопия. 5ч.				
20.		1	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения используемых упражнений; формирование действия моделирования;</p> <p>Регулятивные: овладение способностью преодоления трудностей в выполнении поставленной учебно-практической задачи.</p> <p>Коммуникативные: формулирование собственного мнения; формирование способов речевого взаимодействия,</p>
21.		1	Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».	

				умения объяснять ошибки при выполнении упражнений;
22.		1	Катание мячей ногами.	Личностные: формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознание ее значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учебы;
23.		1	Занятие на тренажерах. Игра «Вышибалы».	Предметные: научатся передвигаться различными способами, выполнять комплексы упражнений по формированию правильной осанки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, дыхательную гимнастику;
24.		1	Катание гимнастических палок.	
Упражнения для устранения моторной неловкости. 10ч.				
25.		1	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	Познавательные: осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс;
26.		1	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»	Регулятивные: формирование умений планировать и оценивать собственные действия в игровой деятельности;
27.		1	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	Коммуникативные: выработка собственного мнения, умения выполнять задание в соответствии с целью;
28.		1	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	Личностные: осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием;
29.		1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	Предметные: научатся передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх, выполнять упражнения общеразвивающие и дыхательные;
30.		1	Упражнения на расслабление нижних конечностей.	
31.		1	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	
32.		1	Аутогенная тренировка. Игра «Морская фигура».	
33.		1	Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»	
34.		1	Итоговое тестирование	

Прогнозируемый результат

Дети четвертого класса, занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание). Уметь выполнять:
- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 4-го года обучения:

Знания:

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. **Умения:**

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 круг», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера). **Навыки:**

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные качества:

Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

Список литературы

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 2003 год.
2. Апарин В.Е., Платонова В.А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М.Мед. 2007г.
3. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М.Астрель, 2003 год.
4. Ловейко В.Д., ЛФК у детей дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М.Мед. 2012 год.
5. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии \ под ред. Шапковой Л.В. – СПб, «Детство – Пресс», 2011г.
6. Старковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.2007 год.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М., 2007г.