



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 613  
Московского района Санкт-Петербурга**

---

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

**Обсуждена и согласована**  
Председатель МО Воинова Л.В.

«24» августа 2020 г.

**Обсуждена и согласована**  
Заместитель директора по УР  
О.А. Авдоница

«25» августа 2020 г.

**Принята педагогическим советом**  
школы № 613  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор школы № 613  
О.Н. Рябова

Приказ № 72  
« 01» сентября 2020 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
***по лечебной физкультуре***  
***9 КЛАССА***  
***I варианта обучения,***  
***(адаптированная для учащихся с интеллектуальными***  
***нарушениями)***

---

**Составлена учителем:**  
Винской Натальей Александровной  
Высшей квалификационной категории

**Учебный год: 2020-2021**  
**Санкт – Петербург**

## Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Лечебная физкультура» 9 класс

### Нормативная основа программы

•Название учебного предмета «Лечебная физкультура»

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

Приказа от 08-05-2019 № 233 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения

и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);

Распоряжением Комитета по образованию от 16-04-2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учеб-ном году»;

Инструктивно -методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-28-4174/20-0-0 от 20-05-2020 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, на 2020-2021 учебный год»;

Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613 Московского района Санкт – Петербурга.

В переходный период до введения ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), учитывая психофизические особенности обучающихся с ОВЗ, использование федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», возможно в части, не противоречащей действующему законодательству.

## **Цели и задачи обучения по предмету «Лечебная физкультура»**

### **Цели:**

1. Обеспечить с помощью специальной методики ЛФК всестороннее и полноценное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья, путем восстановления и совершенствования их физических и психофизических способностей.
2. Осуществлять своевременную коррекцию и компенсацию имеющихся патологического и предпатологического состояния детей.
3. Активация процесса социальной адаптации учащихся с ОВЗ средствами лечебной физкультуры.
4. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.
5. Повысить неспецифическую сопротивляемость организма.
6. Научить учащихся средствами лечебной физкультуры преодолевать себя.

### **Задачи:**

#### **Здоровьесберегающие оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление здоровья детей, содействие физическому развитию и закаливанию организма.
2. Активизация, укрепление и развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3. Овладение основными двигательными навыками и умениями.
4. Коррекция и компенсация функций опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки и плоскостопия).
5. Формирование и систематическое закрепление навыка правильной осанки (достичь автоматизма при выполнении жизненно необходимых положений и движений).
6. Предупреждение развития нарушений осанки и плоскостопия.
7. Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и др.).
8. Коррекция общей и мелкой моторики.
9. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами ЛФК.
10. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьника.
11. Формирование и закрепление навыков правильной ходьбы.

#### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимых для сознательного применения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

**Развивающие задачи:**

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Обогащение словарного запаса.
4. Стимулирование способности занимающихся к самооценке.

**Воспитательные задачи:**

1. Формирования у детей осознанного отношения к здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
3. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

**Количество учебных часов**

Программа рассчитана на 1 час в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой степенью умственной отсталости).

При 34 учебных неделях общее количество часов на реализацию программы по ЛФК в 9-ом классе составит 34 часа

1 четверть – 8 часов  
3 четверть – 10 часов

2 четверть – 8 часов  
4 четверть – 8 часов

**Общая характеристика учебного предмета**

Лечебная физкультура – относительно новая самостоятельная медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и профилактики различных заболеваний. В последнее время вследствие увеличения числа детей с нарушениями психического и физического развития возникла необходимость применения лечебной физкультуры в специальной (коррекционной) школе.

Лечебная физкультура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения, она введена в учебный план школы. Реализация программы предусматривает изучение учителем лечебной физкультуры результатов медицинского, психолого-педагогического обследования, а также определение уровня физической подготовленности, двигательных возможностей и выявление имеющихся недостатков физического развития занимающихся.

Ведущей особенностью ЛФК является использование в качестве лечебного средства физические упражнения. Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

**Учет особенностей обучающихся**

Рабочая программа разработана с учётом особенностей обучающихся. Дети в ОВЗ имеют множество нарушений психического и физического развития. Психика таких детей характеризуется стойким нарушением познавательной деятельности, что выражается в отсутствии потребности в знаниях, неумением анализировать, обобщать,

выделять главное; восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени; речевая деятельность развита недостаточно; память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания; внимание характеризуется малой неустойчивостью, трудностью распределения и замедленностью переключения; существенно страдают солевые процессы. Отличительной чертой мышления является не критичность, неумение самостоятельно планировать свою деятельность и оценивать её результаты. Эти особенности психики оказывают влияние на характер их учебной деятельности.

Недостатки в физическом развитии проявляются в нарушении координационных способностей, неточности движений, излишней скованности и напряженности, отсутствии плавности и ловкости движений.

Все эти нарушения удлиняют адаптационный период к новым социальным условиям – обучение в школе.

### **Принципы занятий:**

При применении ЛФК у детей с ОВЗ, с учетом специфических особенностей их психического и физического развития, необходимо соблюдать общепринятые дидактические принципы:

- 1) Индивидуализация в методике и дозировке упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии;
- 2) Систематичность в воздействии с обеспечением определенного подбора упражнений с учетом состояния здоровья;
- 3) Регулярность занятий;
- 4) Постепенное нарастание физической нагрузки;
- 5) Умеренность воздействия физических упражнений; подбор нагрузки и длительности выполнения упражнений с учетом возраста, ограничений по здоровью и быстрой утомляемости;
- 6) Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки; чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- 7) Всестороннее воздействие на организм учащихся с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации;
- 8) Разнообразие и новизна в подборе и применении упражнений;
- 9) Принцип дифференцированного подхода.

### **Используемые виды и формы контроля**

За детьми, занимающимися в группах ЛФК, устанавливается врачебно-педагогический контроль. Рекомендуется 2 раза в год осуществлять контроль динамики развития физической подготовленности учащихся (тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины).

Регулирование физической нагрузки осуществляется с учетом самочувствия детей, а также проявления внешних признаков утомления.

Чтобы избежать утомления, учителю необходимо знать основные данные о физическом и психическом развитии учащихся, степень их подготовленности:

- 1) результаты медицинского обследования;
- 2) общее состояние организма ребенка, перенесенные инфекционные и другие заболевания;
- 3) состояние опорно-двигательного аппарата;
- 4) наличие сопутствующих заболеваний;

5) состояние нервной системы (наличие у ребенка эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы и т.п.)

### **Особенности организации учебного процесса по предмету ЛФК**

В группы для занятий ЛФК включают детей с различными заболеваниями, прошедших медицинский осмотр и проверку исходного уровня физической подготовленности. Занятия проводятся в малой группе или индивидуально.

### **Организация занятий и примерная схема урока по ЛФК**

Основной формой занятий по лечебной физкультуре является урок. Степень усвоения умений и навыков не оценивается по пятибалльной системе, как это принято на общеобразовательном уроке, т.к. невыполнение того или иного упражнения может быть обусловлено тяжестью дефекта развития учащегося.

Урок по лечебной физкультуре состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть урока представляет собой постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. В этой части урока предусматриваются задачи:

- 1) организация группы, мобилизация внимания;
- 2) создание эмоционального настроения на занятия;
- 3) подготовка организма учащихся к выполнению последующих упражнений и сохранению правильной осанки.

Для этого используются различные методы влияния на организм, упражнения, способствующие повышению обменных процессов:

- 1) ходьба обычная и усложненная;
- 2) бег с изменением темпа;
- 3) упражнения с предметами и без них.

В основной части урока предусматривается изменение величины физиологической нагрузки на организм и решаются основные задачи ЛФК.

Физические упражнения выполняются во время ходьбы, лежа, сидя, стоя, лазание, перелезание, равновесие, упражнения на гимнастической стенке и у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке, на тренажерах, фитболах, с различными предметами (обручи, мячи, гимнастические ленты и палки, медболы, массажеры и т.д). Используются адаптированные подвижные и сюжетно-ролевые игры с корректирующей направленностью.

В заключительной части занятия можно провести упражнения и игры на релаксацию, на расслабление разных групп мышц, а так же повторить координационные упражнения и упражнение на закрепление пройденного. Провести игры для позитивного настроения. Самостоятельные упражнения и игры.

#### **Методы обучения:**

1. Словесные методы: объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями.
3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.

### **Средства обучения:**

Физические упражнения являются основным лечебным средством реабилитации обучающихся в специальной (коррекционной) школе.

Спортивные коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика, использование спортивных снарядов, тренажеров.

Демонстрационные плакаты.

### **Оборудование для занятий:**

Предметы и снаряды для развития навыка правильного дыхания.

Тренажеры (беговая дорожка, тренажеры для развития мелкой моторики), шведская стенка, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, гимнастические палки.

Мячи разные: фитболы разных размеров, медболы, игровые мячи разных размеров, малые теннисные мячи, массажные мячи. Баскетбольные кольца, эспандеры, набивные мячи разного веса, индивидуальные коврики, канат, модули, гимнастические ленты.

Балансировочные диски, подушки и дорожки, ортосенсорные коврики (для ног и рук), ортопедическая дорожка.

Мячи и предметы для дыхательной гимнастики.

### **Ресурсное обеспечение программы**

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

- Креминская М.М.. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013;
- Белов В.М., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. Физическое воспитание. – Москва.: Просвещение, 2010 год.;
- Якубович М.А., Преснова О.В.. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя.-М: Владос, 2006;
- Евсеев С.Г, Поликарпова Г.М., Прохорова М.В.. Проведение Олимпийских уроков в школе: учебное пособие под общей редакцией Агеевца В.У.-СПб ГАФК им. Лесгофта П.Ф., 1995;
- Григорьев Д.В.. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя-М: Просвещение, 2011;
- Лободина Н.В., Чурисова Т.Н.. здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия - издание 2е – Волгоград: Учитель, 2013;
- Попова В.В.. физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся в начальной школе – Феникс, 2005;
- Былеева Л.В.Ю, Коротков И.М.. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры – М.: Физкультура и спорт, 1982

## Основные требования к уровню знаний и умений учащихся

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
<p>Обучающиеся должны <b>знать/понимать</b> санитарно-гигиенические требования к занятиям ЛФК; правила техники безопасности на уроке ЛФК; название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются в процессе лечебной физкультуры; практический материал, пройденный на уроках ЛФК; комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Части тела человека, название спортивного инвентаря, оборудования.</p> <p>значение ЛФК для здоровья, знать названия тренажёров, практический материал, пройденный на уроках лечебной физкультуры.</p>	<p>Обучающиеся должны <b>знать/понимать:</b> правила поведения на уроках ЛФК; название спортивного инвентаря, который используется на уроках ЛФК; необходимость систематических занятий ЛФК</p>
<p><b>Обучающиеся должны уметь:</b> строиться, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя; ходить и бегать в колонне по одному; выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий; самостоятельно проводить разминку; самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя с учетом состояния здоровья; сохранять систематически навык правильной осанки; сохранять систематически навык правильной ходьбы; сохранять систематически навык правильного дыхания.</p> <p>Выполнять упражнения по их названию, выполнять упражнения на равновесие без помощи учителя; расслабляться после выполнения основной части занятия, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий, самостоятельно проводить разминку</p>	<p><b>Обучающиеся должны уметь:</b> строиться, выполнять команды по словесной инструкции учителя выполнять элементы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание), повторяя за учителем выполнять упражнения на равновесие с опорой и небольшой поддержкой</p>

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	часы
1.	Основы знаний по коррекции психофизических и физических нарушений у детей с ОВЗ	2
2.	Коррекция мелкой моторики и развитие координации и ловкости движений	5
3.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки	2
4.	Коррекция и развитие внимания	2
5.	Коррекция и развитие навыков расслабления мышц	4
6.	Коррекция и развитие правильного дыхания	4
7.	Профилактика и формирование правильной осанки	7
8.	Профилактика и коррекция плоскостопия	6
9.	Профилактика и лечение ожирения	2
	Всего часов:	34

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Основные изучаемые вопросы темы	Формы деятельности	Виды деятельности
1.	Основы знаний по коррекции психофизических и физических нарушений у детей с ОВЗ	1.1. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. 1.2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям ЛФК. 1.3. Правила техники безопасности на уроках ЛФК 1.4. Название спортивного инвентаря и специальная терминология	Индивидуальная работа В парах Индивидуально-обособленная В малой группе	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Игровая.
2.	Коррекция мелкой моторики и развитие координации и ловкости движений	2.1. Упражнения для тренировки статического равновесия. 2.2. Упражнения для тренировки динамического равновесия. 2.3. Ходьба и бег с использованием спортивного инвентаря и оборудования.	Индивидуальная работа В парах Индивидуально-обособленная В малой группе	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Кинезиологическая. Манипуляции с предметами и материалами различной фактуры, размера и качества. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки	3.1. Построение и перестроение 3.2. Повороты к ориентирам 3.3. Ходьба, бег, прыжки с изменением направления. 3.4. Общеразвивающие упражнения 3.5. Упражнения с предметами	Индивидуальная работа В парах Индивидуально-обособленная В малой группе	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения. Построение и перестроение. Пространственное ориентирование.

4.	Развитие внимания	4.1.Ритмические упражнения 4.2. Ходьба, бег с изменением темпа	Индивидуальная работа В парах Индивидуально-обособленная В малой группе	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения. Построение и перестроение; ходьба; прыжки. Самостоятельное выполнение упражнений.
5.	Развитие навыков расслабления мышц	5.1.Пассивное расслабление 5.2.Активное расслабление	Индивидуальная работа В парах Индивидуально-обособленная В малой группе	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения. Релаксация. Самостоятельное выполнение упражнений.
6.	Коррекция и развитие правильного дыхания	6.1.Дыхательные упражнения. 6.2.Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения для мышц брюшного пресса и грудной клетки	Индивидуальная работа В парах Индивидуально-обособленная В малой группе	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Физические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений.
7.	Профилактика и формирование правильной осанки	7.1.Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. 7.2.Упражнения на выработку навыка правильной осанки 7.3.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса (формирование мышечного корсета).	Индивидуальная работа В парах Индивидуально-обособленная В малой группе	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений.
8.	Профилактика и коррекция	8.1.Тренировка мышц стопы.	Индивидуальная работа	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя,

	плоскостопия	8.2.Укрепление мышц голеностопного сустава 8.3.Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.	В парах Индивидуально-обособленная В малой группе	подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами и массажёрами. Физические упражнения. Самомассаж. Самостоятельное выполнение упражнений.
9.	Профилактика и лечение ожирения	9.1.Укрепление ослабленных мышц брюшного пресса, спины, мышц свода стопы – активная тренировка 9.2.Беседа о вреде обильного питания и малоподвижного образа жизни.	Индивидуальная работа В парах Индивидуально-обособленная В малой группе	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Самостоятельное выполнение упражнений.

**Календарно-тематическое планирование по ЛФК в9 классе на 2020-2021 учебный год**

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата планируемая</i>	<i>Дата фактичес кая</i>	<i>Примечания</i>
1-2	2	Беседа о правильной осанке. Техника безопасности на занятиях ЛФК. Упражнения для проверки осанки в положении сидя, стоя. При ходьбе. Упражнения на ориентацию в пространстве.			Массажные мячи, мешочки с крупой, ортопедическая дорожка
3-4	2	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Занятие на тренажерах. Упражнения на развитие навыков расслабления мышц.			Беговая дорожка, тренажер для стоп, гимн. палки, камушки, перышки
5-6	2	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на развитие навыков расслабления мышц.			Перышки, фитболы, ортопедические подушки и валики
7-8	2	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с мешочком на голове). Упражнения на ориентацию в			гимн. палки, маты

		пространстве.			
9-10	2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для глаз			
11-12	2	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища. Профилактика и лечение ожирения.			гимн. палки, мешочки, медболы
13-14	2	Упражнения для укрепления мышц туловища Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах. Упражнения на развитие навыков расслабления мышц.			балансиры
15-16	2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие мелкой моторики.			
17-18	2	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Профилактика и лечение ожирения.			
19-20	2	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для глаз			коврики
21-22	2	Корректирующие упражнения Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на развитие мелкой моторики.			
23-	2	Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			медболы

24		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на развитие навыков расслабления мышц			
25-26	2	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.			
27-28	2	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах Упражнения для глаз			Мячи для дыхательных упражнений
29-30	2	Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве.			Эспандеры, набивные мячи
31-32	2	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Профилактика и лечение ожирения.			Мячи для дыхательных упражнений
33-34	2	Повторение и закрепление пройденного.			Любимые игры и упражнения.

*Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудование для занятия могут быть изменены в соответствии с особенностями группы(класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.*

**Лист корректировки рабочей программы по предмету лечебная физкультура**

**Учитель: Винская Наталья Александровна**

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись председателя МО/ зам. директора по УР
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					

--	--	--	--	--	--