Государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 5» г. Оренбурга

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании МО заместитель на заседании педагогического совета

 директора по УР школы-интерната №5

Пр.№\_\_от\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. Пр.№\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сыртланова В.Ф.\_\_\_\_\_ Бобкова Н.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Конева Е.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по курсу**

**«Лечебная физическая культура»**

**5 – 10 классы**

РАЗРАБОТАЛИ:

Зубова Л.В., воспитатель высшей квалификационной категории,

Ярцева С.В., учитель высшей квалификационной категории.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Лечебная физическая культура» для 5-10 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 №72653);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01 февраля 2024 г. №67 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;

Приказа Министерства просвещения РФ от17.07.2024 г. №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;

Федеральной рабочей программы воспитания, с учетом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования;

АООП ООО ГКОУ «С (К) ШИ №5» г. Оренбурга.

Рабочая программа по коррекционному курсу лечебная физическая культура адаптирована с учетом основных образовательных потребностей обучающихся, их возможностей и ограничений, обусловленных двигательными нарушениями.

 Процесс физического воспитания ослабленных детей сложен. Обучающиеся, которые имеют НОДА, находятся в условиях дефицита двигательной активности, поэтому они занимаются по специальной программе, ориентированной на показатели их здоровья, специфику протекания заболевания. Отличия в этиологии и патогенезе перенесённых заболеваний, различные локализации, характер и выраженность развивающихся под влиянием патологических нарушений определяют различия в методике занятий с обучающимися. Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы школьных учреждений. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние обучающегося, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата.

Программа предполагает реализацию индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

 **Цель изучения курса**

 Социализация и интеграция детей с НОДА средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями, с использованием, как игровых методик, так и других средств, и методик адаптивной физической культуры.

 **Задачи:**

- совершенствование навыков и умений в ходьбе;

- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

**Общая характеристика курса**

 Программа составлена на основе УМК: авторской программы «Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа.5-11 классы / Авт-сост: К.Р. Мамедов. лечебная физическая культура: Учеб. для студ.высш.учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для быстрого восстановления здоровья и трудоспособности ребёнка, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса. ЛФК для детей с НОДА решает образовательные, оздоровительные, воспитательные и коррекционные задачи, направленные на коррекцию двигательных нарушений детей.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- на развитие координационных способностей обучающихся, 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. В программу включены упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

 Рабочая программа курса имеет практическую направленность. Все занятия по ЛФК проводятся в специальном кабинете при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

 Занятия физическими упражнениями основываются на следующих принципах.

 1.Оздоровительная, лечебно-профилактическая направленность средств физической культуры. Этот принцип является основным, определяющим особенности методики и организации занятий.

 2.Дифференцированный подход в использовании средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме обучающегося, вызванных патологическим процессом. Нагрузки дифференцируются в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности обучающихся при любых занятиях физическими упражнениями.

 3.Профессионально-прикладная направленность занятий.

 В программу входят преимущественно гимнастические упражнения с элементами аэробики, подвижные игры, спортивные игры, способствующие формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности выпускников школы.

 На занятии по ЛФК, следует придерживаться *следующих правил*:

1. 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 занятия необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. перед занятием помещение надо хорошо проветривать.

6. проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятия, в процессе занятия и после нагрузки).

7. регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за обучающимися на занятиях ЛФК.

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

**Описание места коррекционного курса в учебном плане**

Рабочая программа по курсу «Лечебная физическая культура» рассчитана на 408 часов, 2 часа в неделю: в 5 классе-68 часов, в 6 классе-68 часов, в 7 классе-68 часов, в 8 классе-68 часов, в 9 классе-68 часов, в 10 классе-68 часов.

Диагностика проводится 3 раза в год (сентябрь, январь, май).

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты освоения коррекционного курса:**

- ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

-проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;

- проявление учебных мотивов;

- предпочтение занятий «школьного» типа занятиям «дошкольного» типа.

**Метапредметные результаты освоения коррекционного курса:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты освоения коррекционного курса:**

- формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о лечебной физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

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. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);

- значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;

- правила техники безопасности, личной гигиены на занятии, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

- проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;

- отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);

- выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;

- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;

- ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;

- медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;

- играть в игры («Зайка серенький», «Ловишки», «День и ночь», «Сбей кегли», «Попади в цель», «Кто быстрее» и игры с фитболами;

- бегать в медленном темпе;

- Терренкур;

- выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Навыки:

- соблюдать порядок и дисциплину;

- соблюдать гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

- трудолюбие;

- аккуратность;

- дисциплинированность;

- зрительная память;

- восприятие.

**Содержание коррекционного курса**

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

В содержание программного материала занятий включены следующие разделы:

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы | Содержание |
| Корригирующие упражнения. | Корригирующие упражнения предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации. Они нередко сочетаются с пассивной коррекцией: вытяжением на наклонной плоскости, ношением ортопедического корсета, специальной укладкой с использованием валиков, массажем. Корригирующие упражнения оказывают сочетанное воздействие на различные мышечные группы — одновременно укрепляют одни и расслабляют другие. Например, при выраженном грудном кифозе (сутулости) корригирующее влияние оказывают гимнастические упражнения, направленные на укрепление ослабленных и растянутых мышц спины и растягивание, и расслабление больших грудных мышц, находящихся в состоянии повышенного тонуса; при плоскостопии — специальные упражнения на укрепление мышц голени и стопы в сочетании с упражнениями на формирование правильной осанки. Корригирующие упражнения укрепляют все мышечные группы, принимающие участие в правильном положении корригируемого участка тела. |
| Комплекс упражнений для коррекции правильной осанки. | Физические упражнения для детей при нарушении осанки способствуют укреплению всего организма, а именно - улучшают обмен веществ, работу сердечнососудистой системы, органов пищеварения. Упражнения при нарушении осанки позволяют укрепить мышечный корсет спины, улучшить динамические свойства скелетной мускулатуры и предотвратить дальнейшее смещение позвоночника. Специальный комплекс корректирующих упражнений направлен на исправление неправильной осанки. |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений плоскостопия. | Основными средствами для коррекции плоскостопия являются: специальные физические упражнения, корригирующая гимнастика, самомассаж.К специальным упражнениям при плоскостопии, относятся так же упражнения, способствующие укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, дорожке «Здоровья», следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы. |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений равновесия и координации. | Упражнения в равновесии характеризуются перемещениями в различных плоскостях вестибулярного анализатора при движениях головы и туловища. Эти упражнения активизируют не только вестибулярные, но и тонические и статокинетические рефлексы, уменьшают степень выраженности вестибулярных расстройств и могут обусловить формирование компенсаций при нарушениях вестибулярной функции.Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по канату, перешагивание через гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Стойки: на уменьшенной опоре, опоре различной формы, на одной ноге.  |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений общей и мелкой моторики рук. | В комплекс входят специальные упражнения, направленные на развитие манипулятивной функции рук, развитие функции рук тесно связано с формированием общей и артикулярной моторики. В специальные упражнения входят: пальчиковая гимнастика (с речевым сопровождением и без речевого сопровождения), упражнения с мозаикой, шнуровка. Пальчиковая гимнастика позволяет корригировать движения каждого пальца в отдельности и в целом относительно друг друга, воздействовать на все мышцы руки. |
| Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений зрительно-моторной координации. | В комплекс входят упражнения в виде разнообразных движений глаз, способствующих: развитию двигательных способностей глаз, активизация кровообращения в области глаз и мозга, улучшение координации движений глаз и головы, улучшение устойчивости вестибулярных реакций, тренировка мышц глаз. Эти упражнения снимают умственное и зрительное утомление, помогают укрепить работу мышц глаз. |
| Комплекс специальных упражнений при различных формах ДЦП. | Для каждой формы ДЦП прилагается комплекс специальных упражнений (приложение). |
| Комплекс специальных упражнений для укрепления всех групп мышц. | Для укрепления всех групп мышц используются ОРУ. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья занимающимся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата. ОРУ благотворно влияют на формирование правильной осанки обучающихся, а также на исправление её недостатков.Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты. |
| Нетрадиционные формы | Сухой бассейн. Занятия в сухом бассейне развивают общую двигательную активность, координацию движений и равновесие. В сухом бассейне можно выполнять упражнения из различных исходных положений. Упражнения из и.п. сидя выполняют с целью укрепления мышц брюшного пресса, разгибателей спины и тазового дна, улучшение позотонических рефлексов и функции равновесия; упражнения из и. п. лёжа на животе укрепляют мышцы спины, развивают опороспособность рук и хватательную функцию кистей, тренируют зрительно-моторные координации, стабилизируют правильное положение головы; упражнение из и.п. лёжа на спине укрепляют мышцы брюшного пресса, развивают способность контролировать положение головы. Происходит массаж всего тела. Разнообразная цветовая гамма шариков, заполняющих бассейн создаёт положительный эмоциональный фон для проведения занятий.Фитбол-гимнастика (большие упругие мячи).Фитолы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимф оттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшается функция сердечно- сосудистой системы, внешнего дыхания, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, повышаются защитные силы и сопротивляемость организма. При оптимальной и систематической нагрузке создаётся сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравновешиваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу. Фитбол способствует хорошей релаксации мышц. Кроме оздоровительного, несомненно, также воспитательное, педагогическое и психологическое воздействие фитбола на организм занимающегося. |
| Терренкур | Терренкур- дозированная лечебная ходьба ступающим шагом. Упражнения проходят на открытом воздухе. Ходьба терренкур улучшает состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, развивает выносливость, улучшает обмен веществ, что положительно отражается на общем состоянии организма. |
| Подвижные игры | Знать правила и технику игр. Выполнять элементарные движения. Выполнять технику безопасности при подвижной игре. Обучающиеся научатся играть в подвижные игры: «Зайка серенький», «Ловишки», «День и ночь», «Сбей кегли», «Попади в цель», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Кто быстрее».Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча, отбивание и метание мяча. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | Корригирующие упражнения. | В процессе занятия | Разучивают общеукрепляющие упражнения | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика | **1.**Российский общеобразовательный портал - http://obr.edu. ru /**2.**Детские электронные книги и презентации <http://viki.rdf.ru/> |
| 2 | Комплекс упражнений для коррекции правильной осанки. | В процессе занятия | Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов, самостоятельно разучивают технику выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |
| 3 | Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений плоскостопия. | В процессе занятия | Разучивают комплекс упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |
| 4 | Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений равновесия и координации. | В процессе занятия | Разучивают упражнения в равновесии, точности движений; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |
| 5 | Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений общей и мелкой моторики рук. | В процессе занятия | Разучивают комплексы упражнений на коррекцию и профилактику мелкой моторики, пальчиковую гимнастику | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |
| 6 | Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений зрительно-моторной координации. | В процессе занятия | Разучивают упражнения зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |
| 7 | Комплекс спец упражнений при различных формах ДЦП. | В процессе занятия | Разучивают комплексы упражнений при различных формах ДЦП | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |
| 8 | Комплекс специальных упражнений для укрепления всех групп мышц. | В процессе занятия | Разучивают комплексы упражнений для укрепления всех групп мышц | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |
| 9 | Нетрадиционные формы | В процессе занятия | Разучивают специальные упражнения на фитболах и в сухом бассейне | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |
| 10 | Теренкур | В процессе занятия | Разучивают технику постепенного наращивания темпа | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |
| 11 | Подвижные игры | В процессе занятия | Разучивают правила и технику игр. Выполняют элементарные движения. Выполняют технику безопасности при подвижной игре.  | **Виды контроля:** входной, текущий, итоговый**Формы контроля:** диагностика |

**Поурочное планирование 5,6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата изучения** | **Виды и формы контроля** |
| 1-8 | Т.Б. Построение, построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок.Комплекс специальных упражнений на координацию. | 8 |  | **Виды контроля:** входной**Формы контроля:** диагностика |
| 9-18 | Т.Б. на занятиях  ЛФК.Терренкур.Игры на внимание и координацию.« Самый меткий» | 8 |  |  |
| 19-26 | Т.Б. на занятиях ЛФК. Дыхательная и зрительная гимнастика со словесным сопровождением. Игра « Надуй шар». | 8 |  |  |
| 27-34 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для мышц всего тела. | 8 |  |  |
| 35-42 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для коррекции и профилактики мелкой моторики.Игра « Кто быстрее». | 8 |  | **Виды контроля:** текущий **Формы контроля:** диагностика |
| 43-50 | Т.Б. Бег змейкой.Построение и перестроение.Комплекс специальных упражнений с предметами.Игра «Сбей кегли». | 8 |  |  |
| 51-56 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.Сухой бассейн.  | 6 |  |  |
| 57-60 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для формирования равновесия.Игра « Море волнуется раз». | 4 |  |  |
| 61-64 | Т.Б. Комплекс ОРУ.Сухой бассейн. | 4 |  |  |
| 65-68 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | 4 |  | **Виды контроля:** итоговый**Формы контроля:** диагностика |

**Поурочное планирование 7,8,9,10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **1-8** | Т.Б. Комплекс упражнений на осанку. | 8 |  | **Виды контроля:** входной**Формы контроля:** диагностика |
| **9-16** | Т. Б. Комплекс спец. упр. на мышцы ног и рук. Игра «Змейка». | 8 |  |  |
| **17-24** | Т.Б. Корригирующие упр. в сочетании с дыхательными. Игра с фитболами N 1 | 8 |  |  |
| **25-32** | Т.Б. Комплекс ОРУ в движении. | 8 |  |  |
| **33-38** | Т.Б. Комплекс спец. упр. на укрепление мышц ног. | 6 |  | **Виды контроля:** текущий **Формы контроля:** диагностика |
| **39-44** | Т.Б. Комплекс спец. упр. на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Игра с фитболами N2 | 6 |  |  |
| **45-52** | Т.Б.Комплекс спец. упр. для коррекции плоскостопия. Эстафета с мячом. | 8 |  |  |
| **53-58** | Т.Б. Комплекс упражнений на фитболах N 3. Игра - эстафета «Передай мяч» | 6 |  |  |
| **59-64** | Т.Б. Комплекс спец. упр. на фитболах N 4. Игра «День и ночь». | 6 |  |  |
| **65-68** | Т.Б. Комплекс упражнений для мышц всего тела. Игра «Сбей кегли». | 4 |  | **Виды контроля:** итоговый**Формы контроля:** диагностика |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1.Программа по физической культуре для специальных медицинских групп.5-11 классы / Авт-сост: К.Р. Мамедов и др.

2.Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. -416

**Дополнительная литература**

1.Л.С. Сековец. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

2.С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. Физкультминутки.

3.А.А.Потапчук. Лечебные игры и упражнения для детей.

4.Л.Ф. Асачёва, О.В. Горбунова. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

5.Газета «Зож».

**Демонстрационный материал**

1.Плакаты методические 4 шт.

**Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса**

**Спортивное оборудование**

1.Скамейка гимнастическая 1шт.

2.Лабиринт 2 шт.

3.Тренажер мини-степпер 1шт.

4.Сухой бассейн 2 шт.

**Спортивный инвентарь**

1.Мат гимнастический 2шт

2.Коврики

3.Дорожка «Здоровья» со следками 2шт.

4.Массажёр для стоп 1шт.

5.Обручи

6.Полуфункциональный набор «Радуга» 2 шт.

7.Настольные игры