
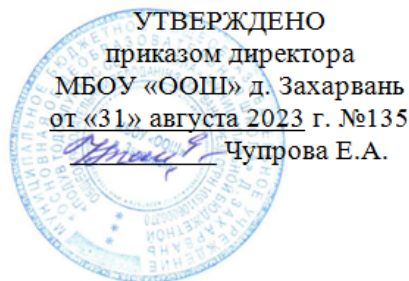


Управление образования администрации муниципального округа «Усинск»
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса йӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланӧн
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» д. Захарвань (МБОУ «ООШ» д. Захарвань)
«Подув тӧдӧмлуныяс сетан школа» муниципальной бюджетной общеобразовательной
велӧданӧн Захарвань грезд

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
По воспитательной работе

____ Дорощеева Е.Ю.
31» августа 2023 г.



Программа курса внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура»

Направление – спортивно-оздоровительное

Основное общее образование
6-9 специальные (коррекционные) классы VIII вида
Срок реализации программы - 4 года

Разработчик программы
Голубчиков А.С.
(Ф.И.О. педагога)

Д. Захарвань
2023

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» для учащихся 6-9 специальных (коррекционных) классов VIII вида разработана в соответствии СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 10.07.2015 года № 26, на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание».

Направление программы курса внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» – спортивно-оздоровительное.

Цель программы: овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Задачи:

- Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- Дать школьникам знания об охране своего здоровья.
- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Особенность данной программы заключается в том, что она рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью и реализует **коррекционные задачи курса:**

- корригировать, укреплять и сохранять здоровье, закаливать обучающихся;
- активизировать защитные силы организма обучающихся;
- повышать физиологическую активность органов и систем организма;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- корректировать и компенсировать нарушения психомоторики и особенности личности;
- умение находить непонятные слова в источниках информации или обращаться к учителю за разъяснением;
- преодоление вербализма (употребление слов без достаточного понимания содержания) в речи, формализма в усвоении знаний с целью обогащения конкретных представлений об окружающей действительности, о человеке, природе, обществе;
- развитие интереса к саморазвитию и здоровому образу жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, составляет 11-15 лет. Программа рассчитана на учащихся 6-9 специальных (коррекционных) классов VIII вида. Срок реализации – 4 года. Объем программы составляет 204 часа: 6-й класс – 34 часа в год, 1 час в неделю; 7-й класс – 34 часа в год, 1 час в неделю; 8-й класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю; 9-й класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатом освоения курса основного общего образования по лечебной физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность;
- умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- форсированность у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Обучающийся 6 класса должен:

Знать:

- режим дня и ортопедический режим;
- показатели самоконтроля;
- о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Уметь:

- периодически контролировать правильность осанки самостоятельно и под контролем взрослого;
- выполнять комплекс у гимнастической стенки;
- выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;
- осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;
- играть в подвижные игры.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- знать основы правильной техники выполнения упражнений;
- правильно держать осанку;
- понимать значение утренней гимнастики;
- соблюдать технику безопасности;
- предостерегать себя от вредных привычек;
- укреплять свои мышцы.

Обучающийся 7 класса должен:

Знать:

- режим дня и ортопедический режим;
- показатели самоконтроля;
- о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Уметь:

- периодически контролировать правильность осанки самостоятельно и под контролем взрослого;
- выполнять комплекс у гимнастической стенки;
- выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;
- осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;
- играть в подвижные игры.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- знать основы правильной техники выполнения упражнений;
- правильно держать осанку;
- понимать значение утренней гимнастики;
- соблюдать технику безопасности;
- предостерегать себя от вредных привычек;
- укреплять свои мышцы.

Обучающийся 8 класса должен:

Знать:

- режим дня и ортопедический режим;
- показатели самоконтроля;
- значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе-интернате и дома, при выполнении домашнего задания.

Уметь:

- периодически контролировать правильность осанки самостоятельно и под контролем взрослого;
- ходить с предметами на голове;
- выполнять комплекс у гимнастической стенки;
- выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;
- выполнять упражнения с гимнастической палкой;
- осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;
- играть в подвижные игры.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- знать и назвать различные упражнения и основы правильной техники;
- правильно держать осанку;
- понимать значение утренней гимнастики;
- соблюдать технику безопасности;
- предостерегать себя от вредных привычек;
- укреплять свои мышцы.
-

Обучающийся 9 класса должен:

Знать:

- назначение и элементарное строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
- лечебное действие упражнений, самомассажа, аутогенной тренировки;
- простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Уметь:

- корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- применять элементы самомассажа в парах;
- выполнять 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 удержание статических поз;
- выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы;
- играть в подвижные игры и игры тренирующего и направленного характера.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- знать правила поведения и техники безопасности на занятиях ЛФК;
- понимать виды нарушений осанки, причины нарушений;
- знать правила личной и общественной гигиены;
- понимать роль физического воспитания в процессе роста и развития человека;
- владеть понятием «корректирующие упражнения»;
- знать правила спортивных и подвижных игр;
- знать и назвать различные упражнения и основы правильной техники;
- знать технику самомассажа и применять самостоятельно.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации - кружок.

Виды деятельности – теоретические и практические занятия.

Лечебная физкультура - самостоятельная научная дисциплина. В медицине этот метод лечения, использующий средства физической культуры для профилактики, лечения реабилитации и поддерживающей терапии. Лечебная физкультура формирует у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, и в этом смысле имеет воспитательное значение, развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливания организма естественными факторами природы. Лечебная физкультура основывается на современных научных данных в области медицины, биологии, физической культуры.

Основным средством ЛФК является физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Лечебная физическая культура – это вид специальной физической культуры для лиц с ОВЗ и инвалидностью (для школьников в послеоперационном состоянии, при резком падении остроты зрения, выраженных степенях НОДА с нарушением функции ходьбы и так далее).

Когда мы говорим о лечебной физкультуре для обучающихся с умственной отсталостью, нарушением зрения, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этих школьников все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области социальной адаптации обучающихся с умственной отсталостью, нарушением зрения, средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

К специфическим принципам работы по программе «Лечебная физкультура» относятся:

-принцип единой психологической основы, который обеспечивает единство психологического подхода к ребенку, обращение к его сознанию, эмоциям, отношениям, ценностям (на уровне возрастных возможностей),

-принцип комплементарности, призванный обеспечить сочетание и взаимное дополнение разных направлений коррекции в одном занятии,

-принцип мобильности использования учебной информации, заложенной в программе, с учетом состояния ребенка и группы, оптимальности наличествующих условий, дидактических требований к подаче учебной информации.

В содержание программы по лечебной физкультуре внесено изменение в графу «исправление дефектов осанки» за счет введения скандинавской ходьбы.

Среди разных форм ЛФК лечебная **скандинавская ходьба** занимает особое положение, она не имеет никаких противопоказаний.

Скандинавская ходьба - это основной вид оздоровительной ходьбы. Секрет универсальности скандинавской ходьбы прост, нагрузки легко дозируются в зависимости от физического состояния.

Вместе с тем занятия ЛФК призваны формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки, повышать физическую работоспособность, улучшать иммунитет организма, способствовать нормальному физическому развитию обучающихся, воспитывать интерес и потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с выделенными целями программа включает в себя основные разделы.

- совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- формирование правильной осанки.
- исправление дефектов осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса,
- профилактика и лечение плоскостопия,
- механотерапия,
- совершенствование зрительных функций,
- подвижные игры.

Реализация программы предусматривает необходимость использования дифференцированного подхода, который осуществляется на основе данных медицинского осмотра:

- по зрению,
- по сопутствующим дефектам,
- по состоянию здоровья.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов школьники смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в здоровьесберегательную деятельность с учетом их особенностей развития.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- тренировочные занятия;
- индивидуальные;
- групповые.

Виды деятельности:

- . игровая;
- . практические;
- . познавательные;
- . тренировочные.

Формы работы на занятиях:

- . подвижные игры;
- . спортивные игры;
- . тестовые упражнения;
- . эстафеты;
- . общеразвивающие упражнения.

Основные методы и технологии:

Словесные – беседа, квалифицированный показ и объяснение.

Наглядные – показ видеofilьмов.

6 класс

Познавательный вектор	Физический вектор	Социальный вектор
I. Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем		
Контроль дыхания при выполнении упражнений. Нормы правильного дыхания во время ходьбы. Упражнения на восстановление дыхания. Понятия об утомлении и переутомлении. Работа сердца и дыхательной системы. Диафрагмальное дыхание. Контроль сердца после занятия.	Упражнения на восстановление дыхания. Дыхание во время физических упражнений. Правильное дыхание при физических нагрузках.	Выполняя упражнения на восстановление дыхание, я чувствую, как снимается усталость и напряжение.

Динамические дыхательные упражнения.		
II. Формирование правильной осанки		
<p>Понятие о сколиозе. Причины и следствия болезни. Профилактика правильной осанки. Значение частей тела обеспечивающих правильную осанку. Комплекс подготовительных упражнений для лечения сколиоза. Понятия «плоская спина». Понятия «сутулость» позвоночника.</p>	<p>Корректирующие упражнения. Упражнения при нарушениях осанки. Упражнения на расслабления. Упражнения с гантелями. Упражнения с гимнастической палкой. Скандинавская ходьба.</p>	
III. Исправление дефектов осанки. Укрепление брюшного пресса		
<p>Дефекты осанки. Причины возникновения. Лечения дефектов осанки. Знание особенностей и дозировки того или иного упражнения. Профилактика заболевания. Понятие о брюшном прессе. Роль брюшного пресса в организме человека. Строение мышц спины, ее особенности. Нарушение осанки во фронтальной плоскости. Способы укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для выработки правильной осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения на равновесие. Скандинавская ходьба.</p>	<p>Упражнения на укрепление брюшного пресса. Упражнения у стенки с сопротивлением. Упражнения в положении сидя и стоя на коленях. Упражнения для исправления дефектов осанки. Упражнение на развитие мышц спины. Комплекс общеразвивающих упражнений. Корректирующие упражнения. Упражнения с опорой у шведской стенки. Упражнения, повышающие силу мышечных групп. Упражнения на расслабление. Коррекция ходьбы.</p>	<p>Я хочу быть сильным и здоровым человеком.</p>
IV. Профилактика и лечение плоскостопия		
<p>Плоскостопие, его виды. Комплекс упражнений для плоскостопия. Профилактика плоскостопия. Лечение плоскостопия. Понятия травматическое плоскостопие.</p>	<p>Упражнения на профилактику плоскостопия. Корректирующие упражнения. Упражнения для исправления плоскостопия. Специальные упражнения для коррекции плоскостопия.</p>	<p>Упражнения на укрепление мышц стопы делают мои ноги более выносливыми.</p>
V. Механотерапия		
<p>Развитие выносливости мышц нижних конечностей. Упражнения для укрепления мышц спины. Причины неправильного дыхания. Упражнения на расслабления. Развитие выносливости мышц верхних конечностей.</p>	<p>Работа на укрепление мышц нижних конечностей. Работа с эластичным бинтом для укрепления мышц груди.</p>	<p>Работа на тренажере делает мой организм более выносливым.</p>
VI. Подвижные игры		
<p>Знание правил подвижных игр в жизни ребенка. Правила техники безопасности при проведении игр</p>	<p>Игры, подобранные по тематике занятия.</p>	<p>Я стараюсь сам узнать новые игры или придумать их.</p>

7 класс

Познавательный вектор	Физический вектор	Социальный вектор
VII. Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем		
Контроль дыхания при выполнении уп-	Упражнения на восстановление	Выполняя упражнения на

<p>ражнений. Нормы правильного дыхания во время ходьбы. Упражнения на восстановление дыхания. Понятия об утомлении и переутомлении. Работа сердца и дыхательной системы. Диафрагмальное дыхание. Контроль сердца после занятия. Динамические дыхательные упражнения.</p>	<p>дыхания. Дыхание во время физических упражнений. Правильное дыхание при физических нагрузках.</p>	<p>восстановление дыхание, я чувствую, как снимается усталость и напряжение.</p>
<p>VIII. Формирование правильной осанки</p>		
<p>Понятие о сколиозе. Причины и следствия болезни. Профилактика и лечение сколиоза. Профилактика правильной осанки. Лечение нарушения осанки. Значение частей тела обеспечивающих правильную осанку. Комплекс подготовительных упражнений для лечения сколиоза. Понятия «плоская спина». Понятия «сутулость» позвоночника.</p>	<p>Корректирующие упражнения. Упражнения при нарушениях осанки. Упражнения на расслабления. Упражнения с гантелями. Упражнения с гимнастической палкой. Скандинавская ходьба.</p>	
<p>IX. Исправление дефектов осанки. Укрепление брюшного пресса</p>		
<p>Дефекты осанки. Причины возникновения. Лечения дефектов осанки. Знание особенностей и дозировки того или иного упражнения. Профилактика заболевания. Понятие о брюшном прессе. Роль брюшного пресса в организме человека. Строение мышц спины, ее особенности. Нарушение осанки во фронтальной плоскости. Способы укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для выработки правильной осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения на равновесие. Скандинавская ходьба.</p>	<p>Упражнения на укрепление брюшного пресса. Упражнения у стенки с сопротивлением. Упражнения в положении сидя и стоя на коленях. Упражнения для исправления дефектов осанки. Упражнение на развитие мышц спины. Комплекс общеразвивающих упражнений. Корректирующие упражнения. Упражнения с опорой у шведской стенки. Упражнения, повышающие силу мышечных групп. Упражнения на расслабление. Коррекция ходьбы.</p>	<p>Я хочу быть сильным и здоровым человеком.</p>
<p>X. Профилактика и лечение плоскостопия</p>		
<p>Плоскостопие, его виды. Комплекс упражнений для плоскостопия. Профилактика плоскостопия. Лечение плоскостопия. Понятия травматическое плоскостопие.</p>	<p>Упражнения на профилактику плоскостопия. Корректирующие упражнения. Упражнения для исправления плоскостопия. Специальные упражнения для коррекции плоскостопия.</p>	<p>Упражнения на укрепление мышц стопы делают мои ноги более выносливыми.</p>
<p>XI. Механотерапия</p>		
<p>Развитие выносливости мышц нижних конечностей. Упражнения для укрепления мышц спины. Причины неправильного дыхания. Упражнения на расслабления. Развитие выносливости мышц верхних конечностей.</p>	<p>Работа на укрепление мышц нижних конечностей. Работа с эластичным бинтом для укрепления мышц груди.</p>	<p>Работа на тренажере делает мой организм более выносливым.</p>
<p>XII. Подвижные игры</p>		
<p>Знание правил подвижных игр в жизни ребенка. Эстафеты.</p>	<p>Игры и эстафеты, подобранные по тематике занятия.</p>	<p>Я стараюсь сам узнать новые игры или придумывать.</p>

Правила проведения эстафет. Правила техники безопасности при проведении эстафет		мать их.
--	--	----------

8 класс

Познавательный вектор	Физический вектор	Социальный вектор
I. Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем		
Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для снятия утомления. Строение сердца и дыхательной системы. Диафрагмальное дыхание. Необходимость измерения пульса до и после занятия. Динамические дыхательные упражнения.	Упражнения на восстановление дыхания. Дыхание во время физических упражнений. Правильное дыхание при физических нагрузках.	Выполняя упражнения на восстановление дыхания, я чувствую, как снимается усталость и напряжение.
II. Формирование правильной осанки		
Понятие о плоско-вогнутой спине. Виды нарушения осанки. Причины и следствия. Профилактика правильной осанки. Лечение нарушения осанки. Значение частей тела обеспечивающих правильную осанку. Комплекс подготовительных упражнений для правильной осанки. Понятия «кифоз». Лечение и профилактика заболевания.	Корректирующие упражнения. Упражнения при нарушениях осанки. Упражнения на расслабления. Упражнения с гантелями. Упражнения с гимнастической палкой. Скандинавская ходьба.	
III. Исправление дефектов осанки. Укрепление брюшного пресса		
Дефекты осанки. Причины возникновения. Лечения дефектов осанки. Знание особенностей и дозировки того или иного упражнения. Профилактика заболевания. Понятие о брюшном прессе. Роль брюшного пресса в организме человека. Строение мышц спины, ее особенности. Нарушение осанки во фронтальной плоскости. Способы укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для выработки правильной осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения на равновесие. Скандинавская ходьба.	Упражнения на укрепление брюшного пресса. Упражнения у стенки с сопротивлением. Упражнения в положении сидя и стоя на коленях. Упражнения для исправления дефектов осанки. Упражнение на развитие мышц спины. Комплекс общеразвивающих упражнений. Корректирующие упражнения. Упражнения с опорой у шведской стенки. Упражнения, повышающие силу мышечных групп. Упражнения на расслабление. Коррекция ходьбы.	Я хочу быть сильным и здоровым человеком.
IV. Профилактика и лечение плоскостопия		
Плоскостопие, его виды. Комплекс упражнений для плоскостопия. Профилактика плоскостопия. Лечение плоскостопия. Понятия травматическое плоскостопие.	Упражнения на профилактику плоскостопия. Корректирующие упражнения. Упражнения для исправления плоскостопия. Специальные упражнения для коррекции плоскостопия.	Упражнения на укрепление мышц стопы делают мои ноги более выносливыми.
V. Механотерапия		
Развитие выносливости мышц нижних конечностей. Упражнения для укрепления мышц спины. Причины неправильного дыхания.	Работа на укрепление мышц нижних конечностей. Работа с эластичным бинтом для укрепления мышц груди.	Работа на тренажере делает мой организм более выносливым.

Упражнения на расслабления. Развитие выносливости мышц верхних конечностей.		
VI. Подвижные игры		
Знание правил подвижных игр в жизни ребенка. Эстафеты. Правила проведения эстафет. Правила техники безопасности при проведении эстафет.	Игры и эстафеты, подобранные по тематике занятия	Я стараюсь сам узнать новые игры или придумать их.

9 класс

Познавательный вектор	Физический вектор	Социальный вектор
I. Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем		
Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для снятия утомления. Строение сердца и дыхательной системы. Диафрагмальное дыхание. Необходимость измерения пульса до и после занятия. Динамические дыхательные упражнения.	Упражнения на восстановление дыхания. Дыхание во время физических упражнений. Правильное дыхание при физических нагрузках.	Выполняя упражнения на восстановление дыхания, я чувствую, как снимается усталость и напряжение.
II. Формирование правильной осанки		
Понятие о плоско-вогнутой спине. Виды нарушения осанки. Причины и следствия. Профилактика правильной осанки. Лечение нарушения осанки. Значение частей тела обеспечивающих правильную осанку. Комплекс подготовительных упражнений для правильной осанки. Понятия «кифоз». Лечение и профилактика заболевания.	Корректирующие упражнения. Упражнения при нарушениях осанки. Упражнения на расслабления. Упражнения с гантелями. Упражнения с гимнастической палкой. Скандинавская ходьба.	
III. Исправление дефектов осанки. Укрепление брюшного пресса		
Дефекты осанки. Причины возникновения. Лечения дефектов осанки. Знание особенностей и дозировки того или иного упражнения. Профилактика заболевания. Понятие о брюшном прессе. Роль брюшного пресса в организме человека. Строение мышц спины, ее особенности. Нарушение осанки во фронтальной плоскости. Способы укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для выработки правильной осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения на равновесие. Скандинавская ходьба.	Упражнения на укрепление брюшного пресса. Упражнения у стенки с сопротивлением. Упражнения в положении сидя и стоя на коленях. Упражнения для исправления дефектов осанки. Упражнение на развитие мышц спины. Комплекс общеразвивающих упражнений. Корректирующие упражнения. Упражнения с опорой у шведской стенки. Упражнения, повышающие силу мышечных групп. Упражнения на расслабление. Коррекция ходьбы.	Я хочу быть сильным и здоровым человеком.
IV. Профилактика и лечение плоскостопия		
Плоскостопие, его виды. Комплекс упражнений для плоскостопия. Профилактика плоскостопия. Лечение плоскостопия. Понятия травматическое плоскостопие.	Упражнения на профилактику плоскостопия. Корректирующие упражнения. Упражнения для исправления плоскостопия. Специальные упражнения для коррекции плоскостопия.	Упражнения на укрепление мышц стопы делают мои ноги более выносливыми.
V. Механотерапия		

<p>Развитие выносливости мышц нижних конечностей. Упражнения для укрепления мышц спины. Причины неправильного дыхания. Упражнения на расслабления. Развитие выносливости мышц верхних конечностей.</p>	<p>Работа на укрепление мышц нижних конечностей. Работа с эластичным бинтом для укрепления мышц груди.</p>	<p>Работа на тренажере делает мой организм более выносливым.</p>
<p>VI. Подвижные игры</p>		
<p>Знание правил подвижных игр в жизни ребенка. Эстафеты. Правила проведения эстафет. Правила техники безопасности при проведении эстафет.</p>	<p>Игры и эстафеты, подобранные по тематике занятия</p>	<p>Я стараюсь сам узнать новые игры или придумать их.</p>

4. Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводная часть. Тестовые упражнения	0,5	0,5	1
	Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2,5	2,5	5
2	Контроль дыхания при выполнении упражнений	0,5	0,5	1
3	Нормы правильного дыхания во время ходьбы	0,5	0,5	1
4	Работа сердца и дыхательной системы. Упражнения на восстановление дыхания	0,5	0,5	1
5	Диафрагмальное дыхание	0,5	0,5	1
6	Понятие об утомлении и переутомлении. Динамические дыхательные упражнения	0,5	0,5	1
	Формирование правильной осанки	2	2	4
7	Понятие о сколиозе	0,5	0,5	1
8	Причины и следствия болезни. Профилактика правильной осанки	0,5	0,5	1
9	Лечение при сколиозе. Правильное положение тела за партой во время урока	0,5	0,5	1
10	Понятия «сутулость» позвоночника. Теория. Понятие «плоская спина»	0,5	0,5	1
	Исправление дефектов осанки. Укрепление брюшного пресса	5	5	10
11	Дефекты осанки. Скандинавская ходьба. Лечение дефектов осанки	0,5	0,5	1
12	Мышцы спины, их значение в сохранении осанки	0,5	0,5	1
13-14	Значение расслабляющих упражнений. Правила их использования	0,5	0,5	1
15	Упражнение с положением. Понятие о брюшном прессе	0,5	0,5	1
16	Нарушение осанки во фронтальной плоскости. Скандинавская ходьба	0,5	0,5	1
17	Способы укрепления мышц спины и пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища	0,5	0,5	1
18	Упражнения для растягивания мышц туловища	0,5	0,5	1
19	Упражнения для выработки правильной осанки.	0,5	0,5	1
20	Упражнения на равновесие	0,5	0,5	1
	Профилактика и лечение плоскостопия	2	2	4
21	Плоскостопие и его виды. Профилактика плоскостопия	0,5	0,5	1
22	Лечение плоскостопия. Комплекс упражнений при плоскостопии	0,5	0,5	1
23	Комплекс упражнений при плоскостопии	0,5	0,5	1

24	Понятие травматическое плоскостопие	0,5	0,5	1
	Механотерапия	3	3	6
25	Развитие выносливости мышц нижних конечностей. Теория. Упражнения на расслабление	0,5	0,5	1
26	Упражнения на расслабление	0,5	0,5	1
27	Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей. Теория	0,5	0,5	1
28	Причины неправильного дыхания. Теория	0,5	0,5	1
29-30	Упражнения для укрепления нижних конечностей	1	1	2
	Подвижные игры	1,5	1,5	3
31	Значение подвижных игр в жизни и здоровье ребенка	0,5	0,5	1
32	Игры. Правила проведения игр	0,5	0,5	1
33	Игры	0,5	0,5	1
34	Тестовые упражнения	0,5	0,5	1

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводная часть. Тестовые упражнения	0,5	0,5	1
	Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2,5	2,5	5
2	Контроль дыхания при выполнении упражнений	0,5	0,5	1
3	Нормы правильного дыхания во время ходьбы	0,5	0,5	1
4	Работа сердца и дыхательной системы. Упражнения на восстановление дыхания	0,5	0,5	1
5	Диафрагмальное дыхание	0,5	0,5	1
6	Понятие об утомлении и переутомлении. Динамические дыхательные упражнения	0,5	0,5	1
	Формирование правильной осанки	2	2	4
7	Понятие о сколиозе	0,5	0,5	1
8	Причины и следствия болезни. Профилактика правильной осанки	0,5	0,5	1
9	Лечение при сколиозе. Правильное положение тела за партой во время урока	0,5	0,5	1
10	Понятия «сутулость» позвоночника. Теория. Понятие «плоская спина»	0,5	0,5	1
	Исправление дефектов осанки. Укрепление брюшного пресса	5	5	10
11	Дефекты осанки. Скандинавская ходьба. Лечение дефектов осанки	0,5	0,5	1
12	Мышцы спины, их значение в сохранении осанки	0,5	0,5	1
13-14	Значение расслабляющих упражнений. Правила их использования	0,5	0,5	1

15	Упражнение с положением. Понятие о брюшном прессе	0,5	0,5	1
16	Нарушение осанки во фронтальной плоскости. Скандинавская ходьба	0,5	0,5	1
17	Способы укрепления мышц спины и пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища	0,5	0,5	1
18	Упражнения для растягивания мышц туловища	0,5	0,5	1
19	Упражнения для выработки правильной осанки.	0,5	0,5	1
20	Упражнения на равновесие	0,5	0,5	1
	Профилактика и лечение плоскостопия	2	2	4
21	Плоскостопие и его виды. Профилактика плоскостопия	0,5	0,5	1
22	Лечение плоскостопия. Комплекс упражнений при плоскостопии	0,5	0,5	1
23	Комплекс упражнений при плоскостопии	0,5	0,5	1
24	Понятие травматическое плоскостопие	0,5	0,5	1
	Механотерапия			6
25	Развитие выносливости мышц нижних конечностей. Теория. Упражнения на расслабление	0,5	0,5	1
26	Упражнения на расслабление	0,5	0,5	1
27	Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей. Теория	0,5	0,5	1
28	Причины неправильного дыхания. Теория	0,5	0,5	1
29-30	Упражнения для укрепления нижних конечностей	1	1	2
	Подвижные игры	1,5	1,5	3
31	Значение подвижных игр в жизни и здоровье ребенка	0,5	0,5	1
32	Игры. Правила проведения игр	0,5	0,5	1
33	Игры	0,5	0,5	1
34	Тестовые упражнения	0,5	0,5	1

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводная часть. Тестовые упражнения		1	1
	Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем		8	8
2	Упражнение для снятия утомления	0,5	0,5	1
3	Строение сердца и дыхательной системы	0,5	0,5	1
4-5	Упражнения на восстановление дыхания.	1	1	2
6	Диафрагмальное дыхание	0,5	0,5	1
7	Понятие об утомлении и переутомлении	0,5	0,5	1
8-9	Динамические дыхательные упражнения	1	1	2
	Формирование правильной осанки			15

10	Понятие о плоско-вогнутой спине	0,5	0,5	1
11-12	Виды нарушений.	1	1	2
13-14	Профилактика правильной осанки	1	1	2
15-16	Значения частей тела обеспечивающих правильную осанку	1	1	2
17-18	Лечение при нарушении осанки.	1	1	2
19-20	Причины и следствия болезни	1	1	2
21	Правильное положение тела за партой во время урока	0,5	0,5	1
22	Понятие «кифоз» позвоночника. Теория	0,5	0,5	1
23	Понятие «кифоз» позвоночника	0,5	0,5	1
24	Лечение и профилактика	0,5	0,5	1
	Исправление дефектов осанки. Укрепление брюшного пресса			20
25	Дефекты осанки	0,5	0,5	1
26	Скандинавская ходьба	0,5	0,5	1
27	Лечение дефектов осанки	0,5	0,5	1
28	Мышцы спины, их значение в сохранении осанки	0,5	0,5	1
29-30	Значение расслабляющих упражнений. Правила их использования	1	1	2
31-32	Упражнение с положением	1	1	2
33	Понятие о брюшном прессе	0,5	0,5	1
34-35	Нарушение осанки во фронтальной плоскости.	1	1	2
36	Скандинавская ходьба	0,5	0,5	1
37-38	Способы укрепления мышц спины и пресса.	1	11	2
39-40	Упражнения для растягивания мышц туловища	1	1	2
41-42	Упражнения для выработки правильной осанки.	1	1	2
43-44	Упражнения на равновесие	1	1	2
	Профилактика и лечение плоскостопия			9
45-46	Плоскостопие и его виды	1	1	2
47-48	Профилактика плоскостопия	1	1	2
49-50	Лечение плоскостопия	1	1	2
51-52	Комплекс упражнений при плоскостопии	1	1	2
53	Понятие травматическое плоскостопие	0,5	0,5	1
	Механотерапия			11
54	Развитие выносливости мышц нижних конечностей. Теория.	0,5	0,5	1
55	Развитие выносливости мышц нижних конечностей	0,5	0,5	1
56	Упражнения на расслабление. Теория	0,5	0,5	1
57-58	Упражнения на расслабление	1	1	2
59	Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей. Теория	0,5	0,5	1
60	Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей	0,5	0,5	1
61	Причины неправильного дыхания. Теория	0,5	0,5	1
62	Причины неправильного дыхания	0,5	0,5	1

63-64	Упражнения для укрепления нижних конечностей	1	1	2
	Подвижные игры			3
65	Значение подвижных игр в жизни и здоровье ребенка	0,5	0,5	1
66-67	Эстафеты. Правила проведения эстафеты	1	1	2
68	Тестовые упражнения	0,5	0,5	1

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводная часть. Тестовые упражнения	0,5	0,5	1
	Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	4	4	8
2	Контроль дыхания при выполнении упражнений	0,5	0,5	1
3	Строение сердца и дыхательной системы	0,5	0,5	1
4-5	Упражнения на восстановление дыхания.	1	1	2
6	Диафрагмальное дыхание	0,5	0,5	1
7	Понятие об утомлении и переутомлении	0,5	0,5	1
8-9	Динамические дыхательные упражнения	1	1	2
	Формирование правильной осанки	7,5	7,5	15
10	Понятие о плоско-вогнутой спине	0,5	0,5	1
11-12	Виды нарушений.	1	1	2
13-14	Профилактика правильной осанки	1	1	2
15-16	Значения частей тела обеспечивающих правильную осанку	1	1	2
17-18	Лечение при нарушении осанки.	1	1	2
19-20	Причины и следствия болезни	1	1	2
21	Правильное положение тела за партой во время урока	0,5	0,5	1
22	Понятие «кифоз» позвоночника. Теория	0,5	0,5	1
23	Понятие «кифоз» позвоночника	0,5	0,5	1
24	Лечение и профилактика	0,5	0,5	1
	Исправление дефектов осанки. Укрепление брюшного пресса	10	10	20
25	Дефекты осанки	0,5	0,5	1
26	Скандинавская ходьба	0,5	0,5	1
27	Лечение дефектов осанки	0,5	0,5	1
28	Мышцы спины, их значение в сохранении осанки	0,5	0,5	1
29-30	Значение расслабляющих упражнений. Правила их использования	1	1	2
31-32	Упражнение с положением	1	1	2
33	Понятие о брюшном прессе	0,5	0,5	1
34-35	Нарушение осанки во фронтальной плоскости.	1	1	2
36	Скандинавская ходьба	0,5	0,5	1
37-38	Способы укрепления мышц спины и прес-	1	1	2

	са.			
39-40	Упражнения для растягивания мышц туловища	1	1	2
41-42	Упражнения для выработки правильной осанки.	1	1	2
43-44	Упражнения на равновесие			2
	Профилактика и лечение плоскостопия	4,5	4,5	9
45-46	Плоскостопие и его виды	1	1	2
47-48	Профилактика плоскостопия	1	1	2
49-50	Лечение плоскостопия	1	1	2
51-52	Комплекс упражнений при плоскостопии	1	1	2
53	Понятие травматическое плоскостопие	0,5	0,5	1
	Механотерапия	5,5	5,5	11
54	Развитие выносливости мышц нижних конечностей. Теория.	0,5	0,5	1
55	Развитие выносливости мышц нижних конечностей	0,5	0,5	1
56	Упражнения на расслабление. Теория	0,5	0,5	1
57-58	Упражнения на расслабление	1	1	2
59	Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей. Теория	0,5	0,5	1
60	Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей	0,5	0,5	1
61	Причины неправильного дыхания. Теория	0,5	0,5	1
62	Причины неправильного дыхания	0,5	0,5	1
63-64	Упражнения для укрепления нижних конечностей	1	1	2
	Подвижные игры	1,5	1,5	3
65	Значение подвижных игр в жизни и здоровье ребенка	0,5	0,5	1
66-67	Эстафеты. Правила проведения эстафеты	1	1	2
68	Тестовые упражнения	0,5	0,5	1