

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная общеобразовательная школа-интернат»  
г. Губаха, Пермский край

ПРИНЯТО:  
ППО учителей  
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ СОШИ  
\_\_\_\_\_А.М.Братчикова  
29.08.2025г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА  
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-5 КЛАССОВ И  
КЛАССА «ОСОБЫЙ РЕБЁНОК 7»  
НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Учитель:  
Соскина Ирина Владимировна**

## Пояснительная записка

### Перечень нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШИ;
- Учебный план МБОУ СОШИ на 2025 - 2026 учебный год.

Адаптированная программа по «лечебной физкультуре» составлена с учётом особенностей физического развития детей с нарушениями интеллекта, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому и умственному развитию.

**Цель:** максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учётом их собственных условий.

### Задачи:

- активизация защитных сил организма ребёнка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;

- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

### **Содержание коррекционного курса «Лечебная физкультура» 2 класс**

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств). В программу включены следующие разделы: - корригирующие упражнения;

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

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

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

**Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:**

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

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

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...),

насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад:* "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:* "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:* "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:* "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

*V. Упражнения для развития стоп:* "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:* "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец". *VII. Упражнения на равновесие:* "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».
- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

## **Содержание коррекционного курса «Лечебная физкультура» 3 класс**

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств). В программу включены следующие разделы: - корригирующие упражнения;

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

- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

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

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

**Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:**

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

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

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад:* "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:* "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:* "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:* "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

*V. Упражнения для развития стоп:* "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:* "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец". *VII. Упражнения на равновесие:* "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

## Содержание коррекционного курса «Лечебная физкультура» 4 класс

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств). В программу включены следующие разделы: - корригирующие упражнения;

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

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

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

**Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:**

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

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

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...),

насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад:* "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:* "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:* "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:* "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

*V. Упражнения для развития стоп:* "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:* "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец". *VII. Упражнения на равновесие:* "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».
- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

## **Содержание коррекционного курса «Лечебная физкультура» 5 класс**

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств). В программу включены следующие разделы: - корригирующие упражнения;

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;

- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

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

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

**Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

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

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад:* "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:* "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:* "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:* "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

*V. Упражнения для развития стоп:* "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:* "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец". *VII. Упражнения на равновесие:* "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:



- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».
- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

## **Содержание коррекционного курса «Лечебная физкультура» (класс Особый ребенок 7)**

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств). В программу включены следующие разделы: - корригирующие упражнения;

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

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

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

**Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:**

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

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

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные со следочками, сенсорные дорожки, ящики с наполнителями (галька, шишки, мячи), лесенкой, деревянными брусочками и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: велотренажер, беговая дорожка механическая, массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, м/мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, дети изучают в начале учебного курса. Они состоят из 7 разделов:

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад:* "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:* "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:* "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:* "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

*V. Упражнения для развития стоп:* "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:* "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец". *VII. Упражнения на равновесие:* "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».
- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

## Календарно-тематическое планирование по коррекционному курсу «Лечебная физкультура».

### 2 класс

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1	
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
9	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1	
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
14	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	

15	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
23	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
31	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	

34	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
----	--	---	--

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

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1	
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
9	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1	
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	

14	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
15	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
23	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
31	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	

32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
34	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	

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

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1	
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики	1	
	плоскостопия. Упражнения на равновесие.		
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
9	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1	

12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
14	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
15	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
23	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	



29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
31	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
34	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	

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

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1	
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики	1	
	плоскостопия. Равновесие на полу.		
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	

9	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1	
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
14	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
15	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
23	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	

26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
31	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
34	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	

## Календарно-тематический план занятий лечебной физической культурой

### класс «Особый ребенок 7» (вариант 2)

Количество часов: по учебному плану 68 часа; в неделю 2 часа

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	<b>1 четверть</b>		16		
	<b>Формирование правильной осанки</b>		8		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ЛФК.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах	2		
2	Правильная осанка. Корригирующие упражнения.		2		
3	Ходьба с предметом на голове.	соблюдения ортопедического режима	2		

4	Упражнения на коррекцию осанки.		2		
	<b>Развитие гибкости</b>		6		
5	Ползание по гимнастической скамейке.	Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.	2		
6	Перекаты со спины на живот.		2		
7	Перекаты по позвоночнику.		2		
8	Наклоны головы и туловища.		2		
	<b>2 четверть</b>		16		
	<b>Обучение правильному дыханию</b>		8		
9	Упражнения на развитие дыхания.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	2		
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.		2		
11	Правила восстановления дыхания.		2		
12	Упражнения на дыхание.		2		
	<b>Развитие выносливости</b>		8		
13	Медленный бег.	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	2		
14	Медленный бег в чередовании с ходьбой.		2		
15	Подвижные игры с бегом.		2		
16	Подвижные игры с бегом и переносом предметов.		2		
	<b>3 четверть</b>		<b>20</b>		
	<b>Развитие силы</b>		6		
17	Отжимания от скамейки.	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные	2		
18	Отжимания от пола.		2		
19	Подтягивание на нижней перекладине.		2		

20	Упражнения в приседаниях.	упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа).	2		
	<b>Развитие координации движений</b>		12		
21	Бег врассыпную.	Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.	2		
22	Бег с изменениями направления.		2		
23	Ходьба разными способами с движениями рук.		2		
24	Упражнения на координацию без предметов.		2		
25	Упражнения на координацию с предметами.		2		
26	Корригирующие упражнения.		2		
	<b>4 четверть</b>		16		
	<b>Профилактика плоскостопия</b>		8		
27	Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	2		
28	Ходьба на сводах стопы.		2		
29	Ходьба по ребристой доске.		2		
30	Упражнения для стоп.		2		
	<b>Расслабление мышц</b>		8		
31	Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения	2		

32	Упражнения на расслабление «Рука отдыхает, нога спит»	типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата»,	2		
33	Упражнения на расслабление «Тело мягкое как вата»	«живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.	2		
34	Учимся расслабляться.		2		

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### 1. Материально – техническое обеспечение:

Стенка гимнастическая;

Коврики для всех детей;

Гимнастическая скамейка;

Мат;

Мячи;

Массажеры для стоп;

Гимнастические палки на каждого ребёнка;

Музыкальное сопровождение.

## **Контрольно-оценочные средства**

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 1 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

## Список литературы

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
8. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
12. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники).
13. «Физкультура и спорт», № 4, 1991. 14. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.