



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена
педагогическим советом
Протокол № 7
от «29» мая 2020 г.

Согласована 
Заместитель директора по
УВР Шарапова Т.А.
«18» августа 2020 г.

Утверждена 
приказ директора МКОУ «Шумская
СОШ» Абдулова Е.С.
Приказ № 103-д от «19» августа 2020г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Лечебная физическая культура (ЛФК)»
коррекционно-оздоровительной направленности
для детей ОВЗ 7-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор разработки:
Славнюк Рита Ивановна,
учитель начальных классов

р.п. Шумский
2020г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1- 4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2013г.

Рабочая программа «Лечебная физкультура» составлена с учётом того, что в школе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Ежегодно при углубленном медицинском осмотре обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выявляется большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Учитывая потребности воспитанников и рекомендации врачей, проводящих медицинский осмотр, создана программа «Лечебная физическая культура».

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 11 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные оздоровительные методики. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

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

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач:**

- Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, 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.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год, 34 часа.

Планируемые результаты

. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнение правил безопасного поведения в школе.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уважительное отношение к иному мнению.
- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Владение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
- Умение понимать что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

Предметные результаты.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на занятиях лечебной физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;

подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
понятие о правильной осанке;
название снарядов;
знание терминологии (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).
выполнять наклоны головы;
выполнять перекаты с носка на пятку;
выполнять передачу и переноску предметов;
выполнять лазание и перелазание;
выполнять ходьбу по ребристой доске;
выполнять ходьбу на носках, на пятках;
выполнять приседания;
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
выполнять упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем;
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении упражнений;
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учёт результатов внеурочной деятельности: соревнования, занимательные беседы, игры, оздоровительные минутки и т. п.

**Содержание внеурочной деятельности
с указанием форм ее организации и видов деятельности**

Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
1. Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
2. Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
3. Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
4. Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.
5. Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
6. Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
7. Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
8. Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
9. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.
10. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.
11. Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.

12. Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.
13. Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика
14. Развитие эластичности мышц туловища.	Ползание по мату и скамейке, Упражнения для эластичности мышц позвоночника.
15. Тестирование	Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке
16. Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
17. Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
18. Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
19. Профилактика и коррекция плоскостопия	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
20. Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка петушок, Упражнение на координацию упражнений и функций равновесия
21. Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации
22. Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации и функций равновесия
23. Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок.
24. Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок
25. Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок.
26. Развитие ориентации в пространстве	Комплекс спец. упражнений на тренажерах Тиса
27. ОЭР-формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению	Связь лечебной физической культуры с профессиями данного предмета
28. Развитие мелкой моторики	Сжатие пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжатие обеими руками резиновых мячей- большим и указательным, большим и

	средним, большим и безымянным, большим и мизинцем , хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами.
29. Развитие мелкой моторики	Держать и передавать пальцами теннисный шарик. Игровые упражнения- сильные пальчики, Аплодисменты, гармошка, птичка.
30. Развитие мелкой моторики	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения –балалайка, где твой пальчик
31. Развитие крупной моторики	Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.
32. Укрепление нервной системы	Упражнения на релаксацию –используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, Тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах. Любимые игры
33. Укрепление нервной системы	Упражнения на релаксацию –используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, Тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах. Любимые игры
34. Контрольное тестирование	Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднимание туловища из положения лежа на полу –руки за головой, подтягивание на гимнастической стенке

Тематическое планирование

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Формирование правильной осанки	3		3
2.	Коррекция и укрепление мышечного корсета	5		5
3.	Укрепление мышц брюшного пресса.	2		2
4	Увеличение подвижности суставов	2		2
5	Развитие гибкости позвоночника	2		2
6	Тестирование	1		1
7	Профилактика и коррекция плоскостопия	4		4
8	Развитие координации движений и функций равновесия	6		6
9	Развитие ориентации в пространстве	1		1
10	ОЭР-формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению	1		1
11	Развитие мелкой моторики	3		3
12	Развитие крупной моторики	1		1
13	Укрепление нервной системы	2		2
14	Контрольное тестирование	1		1
	Итого:	34		34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- гимнастические коврики на всех;
- гимнастические маты;

- гимнастические скамейки;
- гимнастические мячи и воздушные шары
- наличие гимнастической стенки, перекладины;
- гимнастические палки на каждого ребенка;
- груз – мешочки или гантели на каждого ребенка;
- скамейка; обручи на всех детей;
- мешочки с песком на всех детей;
- ребристая доска, дорожка с песком, с камешками

Литература:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1- 4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.
2. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
3. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.

Комплексы упражнений

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги.
4. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
6. Ходьба высоко поднимая ноги

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание

произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

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

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекалом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекалом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

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

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

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть

тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития координации.

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

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

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

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

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

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

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

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

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

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения для глаз

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
8. И.п. – сидя.
9. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
10. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
11. 10.Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
12. И.п. – стоя.
13. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

Календарно-тематическое планирование

№	Название разделов программы и тем занятий	Дата проведения	
		план	факт
1.	Формирование правильной осанки.	08.09.20	
2.	Формирование правильной осанки.	15.09.20	
3.	Формирование правильной осанки.	22.09.20	
4	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	29.09.20	
5	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	06.10.20	
6	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	13.10.20	
7	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	20.10.20	
8	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	27.10.20	
9	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	10.11.20	
10	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	17.11.20	
11	Увеличение подвижности суставов.	24.11.20	
12	Увеличение подвижности суставов.	01.12.20	
13	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	08.12.20	
14	Развитие эластичности мышц туловища.	15.12.20	
15	Тестирование	22.12.20	
16	Профилактика и коррекция плоскостопия	12.01.21	
17	Профилактика и коррекция плоскостопия	19.01.21	
18	Профилактика и коррекция плоскостопия	26.01.21	
19	Профилактика и коррекция плоскостопия	02.02.21	
20	Развитие координации движений и функций равновесия	09.02.21	
21	Развитие координации движений и функций равновесия	16.02.21	
22	Развитие координации движений и функций равновесия	02.03.21	
23	Развитие координации движений и функций равновесия	09.03.21	
24	Развитие координации движений и функций равновесия	16.03.21	
25	Развитие координации движений и функций равновесия	06.04.21	
26	Развитие ориентации в пространстве	13.04.21	
27	ОЭР-формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению	20.04.21	
28	Развитие мелкой моторики	27.04.21	
29	Развитие мелкой моторики	04.05.21	
30	Развитие мелкой моторики	11.05.21	
31	Развитие крупной моторики	18.05.21	
32	Укрепление нервной системы	25.05.21	
33	Укрепление нервной системы	15.05.21	
34	Контрольное тестирование	22.05.21	