**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Дундайская СОШ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на методическом совете  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г | СОГЛАСОВАНО  ЗД по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Алтаева Л.Н./      «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г | УТВЕРЖДАЮ  И.о директора школы    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Богданова Л.В./     Приказ №\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ЛФК**

**ДЛЯ 2 КЛАССА**

Программа разработана в соответствии с программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы

## Авторы: В.В.Воронкова: Издательство Москва «Просвещение», 2013 г.

Составитель программы:

Рась Сергей Викторович

учитель физической культуры

2020 г.

**Пояснительная записка.**

Данная программа по Лечебной Физической культуре разработана и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. В. Воронковой в соответствии с программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы, в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России образования, разрабатывалась в соответствии со статьей 31 Федерального закона №329-Ф3 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации .,направленный на физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья .

Данная программа по ЛФК направлена на методику раскрытия эффективных вариантов проведения занятий с применением тренажерно-информационной системы Тиса на уроках лечебной физической культуры, позволяющей выполнять корригирующие и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных колебаний с одновременной проработкой наибольшего числа точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей, появилась необходимость в нашей школе в занятиях лечебной физической культурой. Ежегодно, при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопия. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 15 лет. В 7-15 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушение возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно–кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. 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, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся нашей школы имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

ЛФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

**Актуальность и новизна программы.**

Занятия по ЛФК проводятся на тренажерно-информационной системе «ТИСА».

Тренажерная система «ТИСА» позволяет выполнять корригирующие и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных механических колебаний с частотой 10-130Гц, с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек. Модульное решение тренажерной системы и доступность эксплуатации предоставляют широкий спектр комбинаций упражнений. Занятия  с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких. Данная программа даёт школьникам знания и умения правильной осанки, о значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья. Формируют потребность и умения систематически самостоятельно заниматься ЛФК, сознательно применяя её с целью коррекции физического развития. Формировать у учащихся устойчивую мативацию на здоровый образ жизни и выздоровления.

**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
* Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
* Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, решаемых задач с использованием тренажерно-информационной системы ТИСА

Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» позволяет решать ***задачи профилактики предотвращение травматизма детей:***

* Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
* Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
* Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
* Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
* Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

**Основные задачи:**

**Оздоровительные задачи:**

* + Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
  + Выработка правильной осанки, походки.
  + Профилактика заболеваний.
  + Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
  + Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
  + Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
  + Профилактика плоскостопия.
  + Повышение умственной и физической работоспособности.
  + Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
  + Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
  + Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
  + Улучшение работы вегетативной нервной системы.

**Образовательные задачи:**

* + Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.
  + Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

**Воспитательные задачи:**

* Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
* Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

**Основные принципы**

* + Комплексность использования оздоровительных технологий с учётом состояния здоровья учащихся и непрерывность проведения ЛФК в течение года.
  + Обучение всех учащихся методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.
  + Использование простых и доступных технологий с максимальным охватом учащихся.
* Формирование положительной мотивации применения немедикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей имеющих функциональное расстройство и хронические заболевания.
* Принцип постепенности в усвоении упражнений и выполнении их

***Актуальной проблемой*** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

***Практическая значимость программы*** состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

***Новизна*** данной программы заключается в том, что она включает новое направление по профилактике предотвращения заболеваний детей и даёт максимальный положительный эффект при патологических состояниях организма. Двигательные упражнения выполняемые на тренажерно-информационной системе «ТИСА» поддерживают на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем., укрепляют нервную и иммунную систему, улучшают опорно -двигательный аппарат , формируют правильную осанку ,помогают при плоскостопии.

Данная программа включает в себя обязательный минимум использования модулей координаторов, катоактинов и устройств тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП).

**Организационно-методические рекомендации**

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения. Срок реализации программы 1 год.

***Основными формами являются:*** теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

***Основными средствами*** для решения задач являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, гимнастическая стенка, степ-платформа, гимнастические палки и тренажерно-информационная система «ТИСА» оборудованная в кабинете.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

При планировании и проведении занятий с использованием ТИСА учтены особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается  применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

 по оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия***.***

Данная программа для учащихся 2 К класса рассчитана на 68 часов ***2 раза в неделю по 20 мин.*** с постепенным увеличением нагрузки и использование различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроя.

В основу комплексов подобраны коррегирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Комплектование группы проводится на основе учета состояния здоровья,диагностики(изучение медицинских карт), осмотра и антропометрических измерений показателей физической подготовленности и функционального исследования- по заключению врача. На занятия принимаются дети имеющие нарушения опорно- двигательного аппарата , нарушение осанки , плоскостопия.

Занятия по ЛФК проходят по основному расписанию школы

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

1 период – вводный:

*Задачи:*

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной:

*Задачи:*

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный:

*Задачи:*

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

**Формы контроля.**

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые ***3 раза в год*** – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и  брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

**Требования к уровню подготовки учащихся(занимающихся)**

Занимающиеся должны знать и уметь:

* знать понятие «правильная осанка»;
* знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
* знать правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях, координаторах тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП);
* уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
* уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.
* уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.
* Знать теоретические сведения о тренажерно-информационной системе
* Знать механизм лечебного действия ЛФК
* Уметь правильно выполнять упражнения на тренажерах
* Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
* Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастическими палками при нарушении плоскостопии и осанки
* Уметь выполнять специальные дыхательные упражнения
* Уметь выполнять упражнения для расслабления мышц
* Знать упражнения и уметь выполнять упражнения на тренажерах
* **Содержание программы по ЛФК с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА»**
  1. ***Основы знаний.***
* Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме( о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
* Техника безопасности и правила выполнения упражнений на тренажерах «ТИСА».
* Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.
* Органы дыхания .Значение правильного дыхания для здоровья.
* Закаливание и его влияние на организм.Правила закаливания.
* Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
* Соблюдение режима дня . Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления
* О здоровом образе жизни,его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
* Теоретические знания отренажерно информационной системе ТИСА
* Значение физической культуры в жизни человека
* О работе мышц,систем дыхания,кровообращения привыполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
* О терминалогии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены
* О причинах травматизма на занятиях ЛФК
  1. ***Строевые упражнения***
* Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.
  1. ***Общеразвивающие упражнения***
* Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на  гимнастической стенке.
  1. ***Упражнения для профилактики плоскостопия***
* Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
* Общеразвивающие упражнения стоя и  сидя на гимнастической скамейке, коврике: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
* Упражнения с предметами: катание стопой  мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками
* Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» и использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуации, для проработки ,передней,средней и задней частей стопы
* Массаж стоп на тренажерах Тиса
* предотвращающий травматизм с ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП и катоактины с ММПБКП.
  1. ***Упражнения для развития координации движений и функций равновесия***
* Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.
* Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки коррегирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКПи устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП
  1. ***Упражнения на улучшения ориентации в пространстве***
* Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
* Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам ( дальше, ближе. правее, левее и т.д.
* Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м
* Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, координатора движений с ММПБКП и  горки корректирующей ММПБКП.
  1. ***Упражнения для укрепления осанки***
* Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком,лопатками, плечами, пятками.Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
* Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля (виброскамейка) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка большая) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка массажная) с ММПБКП и инивидуального массажного устройства с
* ММПБКП.
* Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками
  1. ***Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.***
* Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
* Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.
* Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП
  + - 1. ***Дыхательные специальные  упражнения***
* Обучение правильному ритму дыхания стоя,  сидя и лежа.
* Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и  смешанному дыханию.
  + - 1. ***Упражнения на развитие мелкой  и крупной моторики***
* Упражнения пальчиковой гимнастики.
* Упражнения включая работу пальцев рук  и ног с мелкими предметами.
* Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием координатора движений с ММПБКП, катоактина с ММПБКП.
  + - 1. ***Упражнения для расслабления  мышц и укрепления нервной системы***
* Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.
  + - 1. ***Подвижные игры***
* Игры с фитнес-мячом, мячом
* Примечание: **ММПБКП** – ***модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов.***

**Распределение учебного материала по часам на учебный год для учащихся 2К класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание учебной программы | Количество часов |
| 1. | Основы знаний и умений | В процессе занятий |
| 2. | Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки | 14 |
| 3. | Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета:   * укрепление мышц спины; * укрепление боковых мышц туловища; * укрепление мышц брюшного пресса; | 6  4  4 |
| 4. | Упражнения для увеличения подвижности суставов | 4 |
| 5. | Упражнения на развитие гибкости позвоночника | 4 |
| 6. | Развитие эластичности мышц туловища | 2 |
| 7. | Упражнения для развития функций равновесия и координаций движений | 6 |
| 8. | Упражнения для развития ориентировки в пространстве | 3 |
| 9. | Профилактика плоскостопия | 10 |
| 10. | Развитие мелкой моторики | 4 |
| 11. | Развитие крупной моторики | 2 |
| 12. | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 2 |
| 13. | Подвижные игры | В процессе занятий |
| 14. | Проведение контрольных мероприятий:   * медицинская диагностика * педагогический контроль | 3 |
|  | Всего  часов за год: | 68 |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора И.о директора школы

по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Богданова Л.В.

Алтаева Л.Н. «\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_ г

«\_\_\_» \_\_\_\_20\_\_\_ г Приказ № \_\_\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование по ЛФК 2 класс VIII вид**

**(с глубоко-умственной отсталостью)**

**на 2020 - 2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема | Элементы содержания | Колличество часов |
| 1 | 07.09 |  | Основы знаний по ЛФК, основы знаний по тренажерам ТИСА, ИОТ на уроке  тестирование | Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК при выполнении упражнений на тренажерах ТИСА. Строевые упражнения. Тестирование.  Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке, подтягивание на тренажере Тиса | 1 |
| 2 | 08.09 |  | Формирование правильной осанки. | Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки | 1 |
| 3 | 14.09 |  | Формирование правильной осанки. | Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки | 1 |
| 4 | 15.09 |  | 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 | 1 |
| 5 | 21.09 |  | 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 | 1 |
| 6 | 22.09 |  | Формирование правильной осанки. | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки | 1 |
| 7 | 28.09 |  | Формирование правильной осанки. | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки | 1 |
| 8 | 29.09 |  | Формирование правильной осанки. | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса, игры с формированием правильной осанки | 1 |
| 9 | 05.10 |  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 10 | 06.10 |  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 11 | 12.10 |  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог, упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 12 | 13.10 |  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 13 | 19.10 |  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог, упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 14 | 20.10 |  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог, упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 15 | 02.11 |  | 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. Упражнения на тренажерах Тиса. | 1 |
| 16 | 03.11 |  | 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. Упражнения на тренажерах Тиса. | 1 |
| 17 | 09.11 |  | 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. Упражнения на тренажерах Тиса. | 1 |
| 18 | 10.11 |  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища. | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины-упражнения - рак, зайчик, морская звезда, месяц, упражнения на тренажерах Тиса. | 1 |
| 19 | 16.11 |  | 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, поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой. Упражнения на тренажерах тиса. | 1 |
| 20 | 17.11 |  | 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, поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой. Упражнения на тренажерах тиса. | 1 |
| 21 | 23.11 |  | 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, поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой. Упражнения на тренажерах тиса. | 1 |
| 22 | 24.11 |  | Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц поясничной области. | Упражнения –кобра, ящерица, поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой – 30 сек., упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 23 | 30.11 |  | Увеличение подвижности суставов. | Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 24 | 01.12 |  | Увеличение подвижности суставов. | Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 25 | 07.12 |  | Увеличение подвижности суставов. | Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 26 | 08.12 |  | Увеличение подвижности суставов. | Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 27 | 14.12 |  | Развитие гибкости позвоночника.  Дыхательная гимнастика | Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика | 1 |
| 28 | 15.12 |  | Развитие гибкости позвоночника.  Дыхательная гимнастика | Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения на тренажерах Тиса  Упражнения насос, обнимая себя | 1 |
| 29 | 21.12 |  | Развитие гибкости позвоночника.  Дыхательная гимнастика | Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа. | 1 |
| 30 | 22.12 |  | Развитие гибкости позвоночника.  Дыхательная гимнастика | Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик Упражнения на тренажерах Тиса. Дыхательная гимнастика. Обучение диафрагмальному дыханию, нижнему грудному | 1 |
| 31 | 28.12 |  | Развитие эластичности мышц туловища. | Ползание по мату и скамейке, Упражнения для эластичности мышц позвоночника. | 1 |
| 32 | 29.12 |  | Развитие эластичности мышц туловища. | Упражнения для эластичности мышц туловища. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 33 | 11.01 |  | Тестирование | Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке подтягивание на тренажере Тиса | 1 |
| 34 | 12.01 |  | Профилактика и коррекция плоскостопия | Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 35 | 18.01 |  | Профилактика и коррекция плоскостопия | Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 36 | 19.01 |  | Профилактика и коррекция плоскостопия | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1 Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 37 | 25.01 |  | Профилактика и коррекция плоскостопия | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1 Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 38 | 26.01 |  | Профилактика и коррекция плоскостопия | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2 Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 39 | 01.02 |  | Профилактика и коррекция плоскостопия | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2 Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 40 | 02.02 |  | Профилактика и коррекция плоскостопия | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 41 | 08.02 |  | Профилактика и коррекция плоскостопия | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 42 | 09.02 |  | 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 посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на тренажерах Тиса, упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 43 | 15.02 |  | 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 посредине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на тренажерах Тиса, упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 44 | 16.02 |  | Развитие координации движений и функций равновесия | Упражнения аист, ласточка петушок, Упражнения на тренажерах Тиса на координацию упражнений и функций равновесия | 1 |
| 45 | 01.03 |  | Развитие координации движений и функций равновесия | Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации | 1 |
| 46 | 02.03 |  | Развитие координации движений и функций равновесия | Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации и функций равновесия- см. карточки | 1 |
| 47 | 09.03 |  | Развитие координации движений и функций равновесия | Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации и функций равновесия- см. карточки | 1 |
| 48 | 15.03 |  | Развитие координации движений и функций равновесия | Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации и функций равновесия- см. карточки | 1 |
| 49 | 16.03 |  | Развитие координации движений и функций равновесия | Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на тренажерах Тиса для развития координации и функций равновесия- см. карточки | 1 |
| 50 | 22.03 |  | Развитие ориентации в пространстве | Комплекс спец. упражнений на тренажерах Тиса  Игры :  Угадай где мяч , Запрещенное движение | 1 |
| 51 | 23.03 |  | Развитие ориентации в пространстве | Комплекс спец. упражнений на тренажерах Тиса.  Игры :  Угадай где мяч , Запрещенное движение | 1 |
| 52 | 05.04 |  | Развитие ориентации в пространстве | Игры :  Угадай где мяч , Запрещенное движение | 1 |
| 53 | 06.04 |  | Развитие мелкой моторики | Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание 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. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 54 | 12.04 |  | Развитие мелкой моторики | Держать и передавать пальцами теннисный шарик. Игровые упражнения- сильные пальчики, Аплодисменты, гармошка, птичка. Упражнения на тренажерах Тиса. | 1 |
| 55 | 13.04 |  | Развитие мелкой моторики | Упражнения для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения –балалайка, где твой пальчик | 1 |
| 56 | 19.04 |  | Развитие мелкой моторики | Упражнения для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения –балалайка, где твой пальчик | 1 |
| 57 | 20.04 |  | Развитие крупной моторики | Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 58 | 26.04 |  | Развитие крупной моторики | Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами. Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 59 | 27.04 |  | Закрепление и совершенствование навыков 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 | 1 |
| 60 | 03.05 |  | Закрепление и совершенствование навыков 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 | 1 |
| 61 | 04.05 |  | Закрепление и совершенствование навыков 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 | 1 |
| 62 | 10.05 |  | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса. Игры с формированием правильной осанки | 1 |
| 63 | 11.05 |  | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах Тиса. Игры с формированием правильной осанки | 1 |
| 64 | 17.05 |  | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки  контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 65 | 18.05 |  | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | Упражнения с мешочками на голове и одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами Упражнения на тренажерах Тиса | 1 |
| 66 | 24.05 |  | 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 скамейке | 1 |
| 67 | 25.05 |  | 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 | 1 |
| 68 | 31.05 |  | 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 | 1 |

**МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ОБОРУДОВАНИЕ | КОЛЛИЧЕСТВО |
| 1 | Мячи для метания на дальность | 10 |
| 2 | Мячи для метания в цель | 10 |
| 3 | Скакалки | 10 |
| 4 | Секундамер | 1 |
| 5 | Мячи волейбольные | 10 |
| 6 | Мячи баскетбольные | 10 |
| 7 | Лыжи | 20 |
| 8 | Волейбольная сетка | 1 |
| 9 | Баскетбольный щит и баскетбольная ферма | 2 |
| 10 | Баскетбольные кольца | 2 |
| 11 | Мячи футбольные | 5 |
| 12 | Ворота для мини футбола | 2 |
| 13 | Обручи | 8 |
| 14 | Маты гимнастические | 15 |
| 15 | Гимнастический козёл | 1 |
| 16 | Гимнастический мостик | 1 |
| 17 | Пришкольный стадион | 1 |
| 18 | Стойки для прыжков в высоту | 1 пара |
| 19 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 20 | Гранаты для метания на дальность | 12 |
| 21 | Канат для лазания | 1 |
| 22 | Канат для перетягивания | 1 |
| 23 | Фишки | 10 |
| 24 | Метровка | 1 |
| 25 | Гимнастические скамейки | 4 |