МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» Г.СЫСЕРТЬ

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
_____ Балина В. М.
«20» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ООШ №14
_____ Функ Е.В.
«20» 06 2025 г.
Приказ № 150-ОД

Рабочая программа коррекционного курса

«Лечебная физическая культура (ЛФК)»

с V по IX класс

2025-2026 учебный год

Учитель:
Лямин А.А.

Сысерть

2025

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Лечебная физическая культура» 4
3. Содержание коррекционного курса «Лечебная физическая культура» с 5 по 9 классы 8
4. Тематическое планирование с 5 по 9 классы 8
5. Календарно тематическое планирование с 5 по 9 классы 11
6. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по коррекционному курсу «лечебная физическая культура» 14

1. Пояснительная записка

Программа коррекционного курса «Лечебная физическая культура» для 5 – 9 классов составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR). ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи коррекционного курса.

Цель: создание условий для укрепления соматического здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных вторичными отклонениями в состоянии систем и органов, ОДА, др. заболеваниями.

Задачи:

Образовательные:

1. Создать условия для осознанного освоения знаний и представлений, необходимых для сознательного применения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений
4. Формировать навыки ориентировки в собственном теле.

Здоровьесберегающие оздоровительные и коррекционные

1. Способствовать активизации защитных сил и повышения функциональных возможностей организма обучающихся.
2. Способствовать коррекции и компенсации недостатков функций со стороны ОДА (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей).
3. Формировать физиологическую базу правильной осанки на основе укрепления и сохранения гибкости позвоночника, предотвращения его деформации и формирования мышечного корсета.
4. Укреплять и развивать мышечную систему и координационные возможности обучающихся (коррекция нарушений координации, ориентировки в пространстве, точности в движении, равновесия и т. д.).

Развивающие

1. Способствовать оптимальному развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера;
3. Развивать коммуникативные навыки на основе расширения словарного запаса (использование терминологии) и комментирования собственных действий
4. Расширять возможности выбора и использования различных способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно)
5. Стимулировать способности обучающихся к произвольному контролю за собственными действиями.

Воспитательные

1. Воспитывать чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
2. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
3. Формировать устойчивое стремление и намерение ведения ЗОЖ.
4. Способствовать практическому овладению детьми рядом полезных навыков в оздоровлении своего организма.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью коррекционно-развивающей области, направленной на выявление особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением интеллекта, обусловленными недостатками в их психическом и физическом развитии, осуществление индивидуально-ориентированной помощи с учетом обозначенных недостатков и индивидуальных возможностей.

В программе обозначены два уровня умений: минимальный и достаточный.
Коррекционный курс «Лечебная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по 1 часу в неделю. Распределение по годам 5-9 класс по 34 часа в год.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс, включающий:

1. Евдокимова Т. А. Справочник по ЛФК, Спб. 2003.
2. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура, новейший справочник. - М., 2003.
3. Никифорова О. А., Федоров А. М. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса.- Кемерово, 2003.

Средства, формы и методы коррекционной работы:

- создание специальных условий воспитания, обучения детей с нарушением интеллекта;
- наличие специального оборудования;
- использование наглядных образцов выполнения;
- использование специальных приемов и методов обучения, с учетом специфики познавательного, эмоционального развития и психофизического детей с нарушением интеллекта;
- соблюдение допустимого уровня нагрузок;
- проведение групповой и индивидуальной коррекционной работы;
- организация коррекционного процесса на основе деятельностного подхода с учетом формирования систем и функций в онтогенезе.

2. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Лечебная физическая культура»

Планируемые личностные результаты освоения коррекционного курса «Лечебная физическая культура»

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий и выполнения упражнений;
– сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
– овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
– сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
– сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
– обращаться за помощью в случае возникновения затруднений, принимать и продуктивно ее использовать.
– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
– адекватно оценивать свои возможности в развитии двигательных качеств;
– проявление готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Лечебная физическая культура» на конец обучения в 5, 6 классах:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень**:**

– знать, какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. – уметь выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. – уметь выполнять простейшие упражнения в вытяжении. – под контролем учителя уметь ходить боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке. – уметь захватывать пальцами ног различные предметы. – уметь ходить по ребристой поверхности в различных исходных положениях: боком (правым и левым), приставным шагом с помощью учителя. – знать о видах дыхания и выполнять вдох - через нос, выдох – через рот. – уметь выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. – свободно ориентироваться в частях тела. – выполнять поворот на месте (направо, налево). – уметь выполнять упражнения с мешочком на голове. – уметь пользоваться тренажерами под контролем учителя. – уметь выполнять висы на перекладине, на гимнастической стенке под контролем учителя. – уметь выполнять метание теннисных мячей в мишень. – уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза. – знать название и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.	– уметь удерживать тело несколько секунд, сузив пространство опоры. – уметь принимать правильное положение осанки у гимнастической стенки. – уметь правильно принимать положение головы, туловища, ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа на спине, на животе. – уметь правильно выполнять имитационные упражнения. – ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять задание по словесной инструкции учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме. – уметь самостоятельно ходить боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке. – уметь самостоятельно ходить по ребристой поверхности в различных исходных положениях: боком (правым и левым), приставным шагом. – уметь различать форму, величину и характер поверхности спортивного инвентаря. – совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.

Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Лечебная физическая культура» на конец обучения в 7, 8 классах:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень**:**
– выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы. – выполнять различные упражнения с предметами на голове. – уметь встать из положения сед «по-турецки», сесть без помощи рук. – выполнять имитационные упражнения. – уметь ходить с внезапной остановкой и последующим выполнением заданий учителя. – выполнять равновесие на одной ноге. – уметь правильно согласовывать движения с дыханием в конкретных движениях, упражнениях. – выполнять вдох через нос, а выдох через рот. – совершать ассиметричные движения руками и ногами. – ориентироваться в учебной и игровой деятельности. – пользоваться характерными свойствами и признаками предметов (цвет, величина, характер поверхности) в качестве ориентиров. – уметь свободно ориентироваться в спортивном зале, пользоваться спортивным	– уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений в ходьбе, беге, лазанье. – выполнять подтягивание на гимнастической скамейке из положения: лежа на животе, подтягиваясь поочередно левой, правой рукой, одновременно. – уметь работать на тренажерах. – использовать звуковую гимнастику во время выполнения упражнений. – выполнять расслабление мышц после их напряжения. – выполнять ходьбу (босиком) по мешочкам с песком, по набивным кругам; захватывать пальцами ног скомканную бумагу и перекладывать ее влево, затем вправо. – катать мяч стопами вперед – назад, выполнять круговые

инвентарем. – сохранять правильное положение головы, позы, осанки в ходьбе, беге, сидя, лежа, в играх. – уметь пользоваться специальными упражнениями для глаз.	движения стопой вместе с мячом, прижимая его к полу.

Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Лечебная физическая культура» на конец обучения в 9 классе:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень**:**
– правила поведения на занятиях лечебной физкультуры; – знать и уметь применять оборудование для выполнения упражнений (по назначению) с учетом соблюдения ТБ. – значение специальных упражнений на формирование правильной осанки. – чередование вдоха и выдоха в ходе выполнения упражнений. – выполнять упражнения из и. п. на носках, руки вперёд, вверх, в стороны, глаза закрыть, соединить перед грудью указательные пальцы рук, сжаты в кулаки. – выполнить изученных 4 - 5 упражнений с небольшими напоминаниями, количество повторений от 3 раз, в зависимости от индивидуальных особенностей. – выполнять любое из комплекса упражнений по примеру, по необходимости с помощью учителя (4-5 раз). – выполнить за ведущим 4 - 5 раз освоенных упражнений. – выполнить из КУ по своим возможностям. (4 – 5 раз) уметь выполнять с помощью задания на тренажёрах. – соблюдать правила игр и эстафет, очередность под контролем учителя.	– знание основных тренажеров, оборудования, инвентаря и их назначения, использование. – значение специальных упражнений на формирование правильной осанки. – сочетание правильного вдоха и выдоха в ходе выполнения комплексов упражнений. – выполнить 6 - 7 упражнений из разделов с небольшими напоминаниями, количество повторений от 5 раз соблюдать правила игр или эстафет. – организовывать и проводить эстафеты, игры под контролем учителя (самостоятельно).

Характеристика дифференцированных групп обучающихся

Группу, осваивающую достаточный уровень усвоения знаний и овладения навыками, составляют дети, которые в целом правильно выполняют предъявляемые им задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.

Для группы детей, усваивающих знания и овладевающих навыками на минимальном уровне, характерен более замедленный темп усвоения учебного материала. Дети, входящие в эту группу, успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, т.к. самостоятельный анализ и планирование своей деятельности у них затруднены, хотя с основными требованиями программы они справляются. Некоторые обучающиеся отличается пассивностью, нарушением внимания, что приводит к различным ошибкам при выполнении заданий.

В течение учебного года обучающийся может переходить из одной группы в другую.

5 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень

6 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень

7 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень

8а класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень

8б класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень

9 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень

При системе оценки достижения обучающимися с нарушением интеллекта планируемых результатов освоения учебной программы учитываются: индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, а также учитывается текущее состояние и хроническое заболевание ученика.

Занятия по ЛФК по 5 балльной системе не оцениваются. В конце года проводится сравнительный анализ результатов тестирования учащихся на начало и

конец учебного года (оценка функционального состояния организма и мышц кора, степени выраженности плоскостопия, оценка знаний параметров правильной осанки).

3. Содержание коррекционного курса «Лечебная физическая культура» с 5 по 9 классы

Содержание коррекционного курса «Лечебная физическая культура» с 5 по 9 классы состоит из 6 разделов:

- «Основы знаний»
- «Строевые упражнения и ОРУ»
- «Специальные упражнения для формирования правильной осанки»
- «Специальные упражнения для правильного формирования стопы»
- «Двигательные навыки и умения: лазания, прыжки, подвижные игры»
- «Упражнения на равновесие».

4. Тематическое планирование с 5 по 9 классы

Тема (тематические блоки/модули)	Основное содержание	Основные виды деятельности	
		Предлагаются всем обучающимся	Предлагаются дифференцированно по микрогруппам
Основы знаний (в процессе занятий).	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическим упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика средних классов. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.	- определяют понятия здорового образа жизни и роль вредных привычек; - определяют признаки положительного влияния занятий ЛФК на укрепление здоровья; - осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие; - определяют правильное отношение к укреплению здоровья как к важной части повседневной жизни; - выполняют общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на доступном уровне; - знакомятся с дыхательной гимнастикой, точечным массажем, гимнастикой для глаз.	- проводят антропометрические измерения и функциональные пробы, измеряют первоначальную силу мышц; - определяют цель лечебной физической культуры и её значение в укреплении состояния здоровья; - разучивают специальные корригирующие упражнения с учетом особенностей течения сколиотической болезни; - выполняют общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
Строевые упражнения и ОРУ	Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне: - на носках, на пятках, - с грузом на голове, - с высоким подниманием бедра, - между предметами, - в положении присед. Бег в колонне: - с высоким подниманием бедра, - захлёст голени, - галопом правым и левым боком, - «ножницы» (ногами вперёд), - с подскоком вверх.	- выполняют комплекс общеукрепляющих и специальных корригирующих упражнений для развития мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей; - укрепляют мышечный корсет, развивают выносливость; - учатся правильно дышать и использовать упражнения для расслабления и восстановления после силовых нагрузок; - выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют простые команды по сигналу учителя с	- выполняют комплекс упражнений самостоятельно, ведут счет; - выполняют упражнения на расслабление и восстановление после силовых нагрузок; - оценивают результаты антропометрических измерений и силы мышц; - сравнивают личные достижения с результатами сверстников; - выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в

		одновременным показом способа выполнения построения и перестроения; - прохождение полосы препятствий с использованием знакомых движений по инструкции /подражанию; - фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.	шеренге и колонне; - выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений.
Специальные упражнения для формирования правильной осанки	Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, - с гимнастической палкой, - с мячом, - на гимнастической скамье, - со скакалкой, - с гантелями, - лёжа на полу. Упражнения в горизонтальном положении: - симметричное лежание, - ползания на полу, - с предметами (мяч, обруч).	- формируют правильную осанку; - выполняют упражнения без предметов и с предметами на доступном уровне; - выполняют упражнения с гимнастической палкой, с мячом, с обручем при помощи учителя;	- определяют важность правильной осанки; - выполняют упражнения без предметов и с предметами; - выполняют упражнения с гимнастической палкой, с мячом, с обручем самостоятельно.
Специальные упражнения для правильного формирования стопы	В исходном положении стоя: - приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекат с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке. В исходном положении сидя (на стуле); - приподнимание пяток вместе и попеременно; - тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; - поднимание пятки одной ноги и носка другой; - захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание; - сед по-турецки; - подгребание пальцами куска ткани; - перебрасывание друг другу мячей ногами. В исходном положении лёжа: - оттягивание носков; - стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднимание пяток от опоры; - круговое движение стоп; - скольжение стопой по голени другой ноги; - написание в воздухе букв; - подгребание ногами; - отжимание от пола (лёжа на животе).	- выполняют упражнения для правильного формирования стопы на доступном уровне; - выполняют упражнения в положении стоя с помощью учителя или поддержи обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения в положении сидя под контролем учителя; - выполняют перекладывание предметов пальцами ног; - по подражанию выполняют написание букв стопами в воздухе; - выполняют упражнения в положении лежа под четким руководством учителя.	- выполняют упражнения для правильного формирования стопы; - выполняют упражнения в положении стоя самостоятельно; - выполняют упражнения в положении сидя самостоятельно; - удерживают предмет стопами в течение фиксированного времени; - выполняют упражнения в положении лежа самостоятельно.
Двигательные навыки и умения	Лазание: по канату; по гимнастической стенке. Прыжки: со скакалкой, с мячом между стоп; на носках (на одной, двух	- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - удерживают правильное положение тела во время	- сохраняют правильную осанку при ходьбе, беге; - выполняют прыжки после

	ногах). Ходьба. Бег. Подвижные игры.	ходьбы, бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	инструкции и показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков; - рассказывают правила игр самостоятельно; - получают и усваивают теоретические сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
Упражнения на равновесие	Обучение асимметричным движениям руками – «мельница», «брасс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок, бубен, звучащие мячи). Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом), общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами. Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на	- закрепляют в играх силовые и координационные способности; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз; - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.	- выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.

	совершенствование координации движений. Игра: «Стоп, хоп, раз», «Туристы», «Зонтики» и др. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке - руки с стороны, вверх, вперед, за голову. Выполнение упражнения с удержанием предмета на голове: ходьба по гимнастической скамейке с предметом – кубик, мешочки с песком.		

5. Календарно тематическое планирование с 5 по 9 классы

Календарно тематическое планирование, 5, 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Правила поведения, форма одежды.	1	
2	Преимущество здорового образа жизни. Профилактика простудных заболеваний.	1	
3	Понятие правильная осанка. Проверка у стены осанки, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками.	1	
4	Ползание по гимнастической скамейке. Игра: «Стоп, хоп, раз».	1	
5	Перекаты по позвоночнику.	1	
6	Вис на гимнастической стенке.	1	
7	Вис на рейке гимнастической стенки.	1	
8	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	1	
9	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	1	
10	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
11, 12	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	2	
13	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	
14	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1	
15	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	
16	Пальчиковая гимнастика.	1	
17	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	1	
18	Прыжки, запрыгивания, спрыгивания	1	
19	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	
20	Строевые упражнения	1	
21	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	1	
22	Отжимания от скамейки.	1	
23	Отжимания от пола.	1	
24	Подтягивание на нижней перекладине.	1	
25	Подтягивание на высокой перекладине.	1	
26	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	1	

27	Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, обеими руками резиновых мячей.	1	
28	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».	1	
29, 30	Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг».	2	
31, 32	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	2	
33	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	1	
	Резервное время	1	
	Всего	34	

Календарно тематическое планирование, 7, 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Повторение пройденного материала: проверка знаний о правильном положении осанки, постановки стопы.	1	
2	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1	
3	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	
4	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
5	Самомассаж рук, головы, ног.	1	
6	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1	
7	Строевые упражнения	1	
8	Комплекс упражнений для развития координации движений	1	
9	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».	1	
10	Преодоление полосы препятствий	1	
11	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	
12	Упражнения в висе спиной к стене.	1	
13	Комплекс упражнений на матах.	1	
14	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	
15	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.	1	
16	Комплекс упражнений на развитие функций рук	1	
17	Ритмическая гимнастика.	1	
18	Бег средней интенсивности.	1	
19	Упражнения с удержанием статических поз.	1	
20	Упражнения на развитие выносливости.	1	
21	Упражнения на координацию без предметов.	1	
22	Упражнения на координацию с предметами.	1	
23	Упражнения на скамейке и с обручами.	1	
24	Комплекс упражнений с теннисным мячом	1	
25	Упражнения для совершенствования навыков ходьбы и бега, игра «Волк на охоте».	1	
26	Прыжки, запрыгивания, спрыгивания	1	
27	«Уголки» в висе спиной кгимнастической стенке.	1	

28	Катание гимнастических палок. Катание ногами мячей.	1	
29	Упражнения на расслабление мышц.	1	
30	Комплекс ритмической гимнастики.	1	
31	Произвольные движения под ритмическую музыку.	1	
32	Упражнения на гимнастических палках – палка на полу (ходьба елочкой, левым и правым боком, маленькими шажками, катание палки правой и левой ногой)	1	
33	Бег с преодолением различных препятствий.	1	
	Резервное время	1	
	Всего	34	

Календарно тематическое планирование, 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
1	Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК. Строевые упражнения.	1	
2	Оценка функционального состояния мышечного корсета. Оценка силовой выносливости мышц спины. Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса.	1	
3	Упражнения для формирования у стены осанки, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки.	1	
4	«Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке.	1	
5	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками.	1	
6	Упражнения на развитие выносливости.	1	
7	Закрепление всех навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, обручам, с предметами на голове и без предметов.	1	
8	Преодоление полосы препятствий.	1	
9	Укрепления спины мышц путем прогиба назад. Упражнения – змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.	1	
10	Общеукрепляющие упражнения.	1	
11	Общеукрепляющие упражнения в парах.		
12	Укрепления спины мышц путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог.	1	
13	Комплекс упражнений путем поворота туловища и его наклона в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей	1	
14	Приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание	1	
15, 16	Комплекс упражнений для укрепления спины-упражнения мышц - рак, зайчик, морская звезда, месяц.	2	
17, 18	Упражнения – замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.	2	
19	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.	1	
20	Ходьба на руках с помощью партнёра.	1	
21	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик.	1	
22, 23	Упражнения для эластичности мышц позвоночника.	2	

24	Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу.	1	
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
26	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1	
27	Общий самомассаж.	1	
28	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1	
29	Ходьба с предметом на голове по ориентирам	1	
30	Бег по начерченным на полу ориентирам	1	
31	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.	1	
32	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
33	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.	1	
	Резервное время	1	
	Всего	34	

6. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по коррекционному курсу «лечебная физическая культура»

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность используемого оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале (специально оборудованном помещении) или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)/замена бруском
Маты, мат складной из 6 элементов;
Массажер для стоп напольный (стационарный);
Беговая дорожка;
Балансиры;
Мячи: набивные, малый мяч (мягкий, теннисный, массажный различного диаметра и степени шершавости);
Фитболы;
Мешочки с песком;
Палки гимнастические;
Скакалки детские, нейроскакалка;
Сенсорные дорожки;
Кегли;
Обручи пластиковые детские;
Эспандер кистевой;
Теннисные мячи.