

Свердловская область, город Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ № 2
от 30.08.2019 №174-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(приложение к адаптированной основной образовательной программе общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

по **Лечебной физической культуре**

класс **1-4 класс**

количество часов (в год / в неделю) **33/1, 34/1, 34/1, 34/1**

разработчик рабочей программы

Османова Светлана Эдуардовна, учитель ОБЖ, первая к.к.

Пояснительная записка

Рабочая программа по лечебной физической культуре определяет объем содержания образования по коррекционному курсу, планируемые результаты освоения предмета, распределение учебных часов по учебным разделам, темам предмета.

Нормативным основанием составления рабочей программы является:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2016 – 2020 годы;
- Учебный план образования обучающихся с умственной отсталостью (легкая степень).
- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой – М.; Просвещение, 2009.

Общая цель образования с учетом специфики коррекционного курса «лечебная физическая культура»»

Цель коррекционного курса: укрепление здоровья учащихся, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями.

Общая характеристика коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися.

На занятиях лечебной физической культурой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Место учебного предмета физическая культура в учебном плане.

Коррекционный курс «Ритмика» в соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью входит в часть, формируемую участниками образовательного процесса, изучается в 1 классе из расчета 1 часа в неделю / 33 часа в год.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса лечебная физическая культура

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса.

Личностные результаты освоения коррекционного курса лечебная физическая культура:

1. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
3. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
5. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
7. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

8. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

9. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Минимальный и достаточный уровни усвоения *предметных результатов* по коррекционному курсу «лечебной физической культуре» на конец обучения в 1 классе.

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<ul style="list-style-type: none">• представления о правильной осанке;• корригирующие упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;• представления о двигательных действиях;• знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении упражнений;• знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;• представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;• соблюдение требований техники безопасности в процессе выполнения упражнений.	<ul style="list-style-type: none">• выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;• знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;• выполнение двигательных действий;• умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении движений;• знание правил, техники выполнения двигательных действий;• знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

Содержание коррекционного курса лечебная физическая культура Основы знаний

Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Питание и двигательный режим обучающихся компенсирующего обучения. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Дыхательный режим и его значение. Хорошее функциональное состояние - хорошее самочувствие. Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Влияние семьи и сверстников на выбор обучающимся здорового образа жизни.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба, на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными

шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднятие туловища с различными положениями и движениями рук. Поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звукосочетаний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Коррекционные игры

Игра «Громче меня», «Гуси лебеди», «Быстро в домик», «Левые-правые», «Мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки», «Змейка на четвереньках», Игра «Мяч соседу».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Класс 1

Количество часов (годовых / недельных) 1/33

Учитель Османова Светлана Эдуардовна, учитель физической культуры, 1 кв. категория

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	Кол-во часов
	Основы знаний		
1.	Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках лечебной физкультурой.	Соблюдать требования техники безопасности в процессе выполнения упражнений. Показ правильной осанки учителем.	1
	Оздоровительная и корригирующая гимнастика		
2.	Стоя спиной к стене различные движения руками, ногами. Игра «Громче меня».	Выполнять упражнения без предметов для формирования правильной осанки. Бег в медленном темпе за учителем.	1
3.	Стоя спиной к стене приседание, касаясь стены затылком и спиной. Игра «Громче меня».		1
4.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Лежа на спине. Потягивание.		1
5.	Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя различные сочетания движений руками и ногами.	Выполнять упражнения без предметов в положении стоя спиной друг другу сочетания движений руками повороты прямой спиной.	1
6.	Обычная ходьба. Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног.	Выполнять все разновидности ходьбы за учителем. Выполнять упражнения, лежа на спине, с помощью учителя.	1
7.	Обычная ходьба. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук.		1
8.	Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с	Выполнять вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с	1

	произношением гласных и согласных звуков.	произношением гласных и согласных звуков.	
9.	Ходьба, на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя и лежа.	Выполнять ходьбу без предмета. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.	1
10.	Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук.	Выполнять ходьбу без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять упражнения, лежа на спине, с помощью учителя.	1
11.	Обычная ходьба. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног.	Выполнять упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной).	1
12.	Обычная ходьба. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног.		1
13.	Ходьба на носках, на пятках с различными положениями и движениями рук. Упражнения на гимнастической стенке		1
14.	Ходьба на носках, на пятках с различными положениями и движениями рук. Упражнения на гимнастической стенке.		1
15.	Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков. Игра «Гуси лебеди».	Выполнять вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков.	1
16.	Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук.	Выполнять упражнения с показом учителя.	1
17.	Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний. Игра «Гуси лебеди».	Выполнять вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний.	1
18.	Стоя спиной к стене различные движения руками, ногами. Игра «Громче меня».	Выполнять упражнения без предметов для формирования правильной осанки. Бег в медленном темпе за учителем.	1
19.	Стоя спиной к стене приседание, касаясь стены затылком и спиной. Игра «Громче меня».		1
20.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Лежа на спине. Потягивание.		1
21.	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Быстро в домик»	Выполнять упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной) с помощью	1

		учителя.	
22.	Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Игра «Гуси лебеди».	Выполнять упражнения на координацию движений.	1
23.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Игра «Гуси лебеди».	Выполнять зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца.	1
24.	Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя различные сочетания движений руками и ногами.	Выполнять упражнения без предметов в положении стоя спиной друг другу сочетания движений руками повороты прямой спиной.	1
25.	Обычная ходьба. Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног.	Выполнять все разновидности ходьбы за учителем. Выполнять упражнения, лежа на спине, с помощью учителя.	1
26.	Обычная ходьба. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук.		1
27.	Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков.	Выполнять вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков.	1
28.	Ходьба, на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя и лежа.	Выполнять ходьбу без предмета. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.	1
29.	Ходьба, на четвереньках одновременно переставляя руки потом ноги. Игра «Быстро в домик».		1
30.	Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя различные сочетания движений руками и ногами.	Выполнять упражнения без предметов в положении стоя спиной друг другу сочетания движений руками повороты прямой спиной.	1
31.	Обычная ходьба. Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног.	Выполнять все разновидности ходьбы за учителем. Выполнять упражнения, лежа на спине, с помощью учителя.	1
32.	Обычная ходьба. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук.		1
33.	Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Упражнения на гимнастической стенке.	Выполнять упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной) с помощью учителя. Выполнять ходьбу без предмета для формирования правильной осанки.	1

Класс **2**

Количество часов (годовых / недельных) **1/34**

Учитель **Османо́ва Светлана Эдуа́рдовна, учитель физической культуры, 1 кв. категория**

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	Кол-во часов
	Основы знаний		
1.	Питание и двигательный режим школьника. Техника безопасности на уроках лечебной физкультурой.	Соблюдать требования техники безопасности в процессе выполнения упражнений. Рассказ о питании и двигательном режиме школьника.	1
	Оздоровительная и корригирующая гимнастика		
2.	Ходьба на носках с движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног лежа на спине.	Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук за учителем. Выполнять поочередное поднятие прямых ног лежа на спине.	1
3.	Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю. Поочередное поднятие прямых ног лежа на спине.	Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт.	1
4.	Ходьба на носках с движениями рук. Поднятие туловища с различными положениями и движениями рук.	Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук Выполнять поднятие туловища с различными положениями и движениями рук лежа на животе с помощью учителя.	1
5.	Поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными положениями рук. Игра «Громче меня».	Выполнять лежа на животе поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными положениями рук	1
6.	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Быстро в домик»	Выполнять упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной) с помощью учителя.	1
7.	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Левые-правые».		1
8.	Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Игра «Гуси лебеди».	Выполнять упражнения на координацию движений.	1
9.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Игра «Гуси лебеди».	Выполнять зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца.	1
10.	Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя различные сочетания движений руками и ногами.	Выполнять упражнения без предметов в положении стоя спиной друг другу сочетания движений руками повороты прямой спиной.	1
11.	Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков.	Выполнять вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков.	1
12.	Ходьба, на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя и лежа.	Выполнять ходьбу без предмета. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.	1
13.	Ходьба, на четвереньках одновременно переставляя руки потом ноги. Игра «Быстро в		1

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	Кол-во часов
	Основы знаний		
1.	Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках лечебной физкультурой.	Соблюдать требования техники безопасности в процессе выполнения упражнений. Рассказ о дыхательной системе и ее функции при занятиях физическими упражнениями.	1
	Оздоровительная и корригирующая гимнастика		
2.	Стоя спиной к стене приседание, касаясь стены затылком и спиной. Игра «Громче меня».	Выполнять упражнения без предметов для формирования правильной осанки. Бег в медленном темпе за учителем.	1
3.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Лежа на спине. Потягивание.		1
4.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе.	Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через малые мячи после показа учителем. Выполнять за учителем медленный бег по спортивному залу (4 круга).	1
5.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе.		1
6.	Сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук.	Выполнять поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук.	1
7.	Ходьба с высоким подниманием бедра с сгибанием голени назад. Лежа на животе ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук.		1
8.	Бег в чередовании с ходьбой. Лежа на животе ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук, ног.		1
9.	Ходьба скрестными шагами, с высоким подниманием бедра. Упражнения на гимнастической стенке.	Выполнять ходьбу без предмета. Выполнять упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной).	1
10.	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали. Игра «Пятнашки елочкой».		1

11.	Лазанье по гимнастической стенке передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы)	приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы)	1
12.	Лежа на животе ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук и ног. Игра «Пятнашки елочкой».	Выполнять лежа на животе ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук и ног.	
13.	Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. Игра «Пятнашки елочкой».	Выполнять упражнения на координацию с помощью учителя.	
14.	Ходьба, переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении. Лежа на спине. Потягивание.	Ходьба, попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («таракань»).	
15.	С грузом на голове поднятие на носки, приседания. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.	Выполнять ходьбу с предметом на голове за учителем. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки, приседания, ходьба с различными	1
16.	С грузом на голове поднятие на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.	положениями и движениями рук. Выполнять ходьбу в сочетании с дыхательными упражнениями.	1
17.	Стоя спиной к стене различные движения руками, ногами. Лежа на животе ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук и ног.	Выполнение упражнения, стоя спиной к стене касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками приседание, касаясь стены затылком и спиной. Выполнять с учителем дыхательные упражнения при беге.	1
18.	Стоя спиной к стене различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной. Дыхание при беге.		1
19.	Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание. Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности.	Выполнять с учителем дыхательные упражнения, ходьбу вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности.	1
20.	Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Смешанный тип дыхания.		1
21.	Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад.		1
22.	Сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Упражнения с мячами.	Выполнять поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»).	1

23.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Лежа на спине поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе.	Выполнять круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Выполнять лежа на спине одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Выполнять упражнения с мечами двумя руками.	1
24.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Упражнения с мячами.		1
25.	Упражнения для мышц шеи, спины. Лежа на спине движения ногами вверх-вниз, врозь – скрестно.	Упражнения для мышц шеи, спины. Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»).	1
26.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Лежа на животе руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища. ,	Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра. Выполнять упражнения, лежа на животе руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»).	1
27.	Бег в чередовании с ходьбой. Лежа на животе руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище.	Выполнять бег 100м. ходьба 100 м (2 раза). Выполнять упражнения, лежа на животе руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»).	1
28.	Бег в чередовании с ходьбой. Лежа на спине поднимание головы с различным положением рук.	Выполнять бег 100м. ходьба 100 м (2 раза). Выполнять упражнение, лежа на спине поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя.	1
29.	Бег в медленном темпе. Лежа на спине ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение.	Выполнять медленный бег по залу 4 круга. Выполнять упражнение, лежа на спине ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение.	1
30.	Дыхание при различных движениях рук. Игра «Быстро в домик».	Выполнять дыхательные упражнения при движениях рук с учителем.	1
31.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Лежа на спине поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе.	Выполнять круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Выполнять лежа на спине одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Выполнять упражнения с мечами двумя руками.	1
32.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Упражнения с мячами.		1
33.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе.	Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через малые мячи после показа учителем. Выполнять за учителем медленный бег по спортивному залу (4 круга).	1
34.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе.		1

Класс 4

Количество часов (годовых / недельных) 1/34

Учитель Османова Светлана Эдуардовна, учитель физической культуры, 1 кв. категория

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	Кол-во часов
	Основы знаний		
1.	Техника безопасности на уроках лечебной физкультурой. Хорошее функциональное состояние – хорошее самочувствие.	Соблюдать требования техники безопасности в процессе выполнения упражнений. Рассказ о хорошем функциональном состоянии – хорошем самочувствии при занятиях физическими упражнениями.	1
2.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика		1
3.	Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя.	Выполнять бег 100м. ходьба 100 м (2 раза). Выполнять упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.	1
4.	Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра «Мяч соседу».	Выполнять бег 100м. ходьба 100 м (2 раза). Выполнять упражнения для мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища из положения лежа).	1
5.	Упражнения для мышц шеи, спины. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног.	Выполнять наклоны, повороты головы, туловища. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног.	1
6.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Лежа на спине поднимание головы.	Выполнять ходьбу с различными положениями и движениями рук (на носочках руки на поясе, руки за спиной). Выполнять упражнения, лежа на спине	1
7.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Игра «Мяч соседу».	поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя, лежа на спине ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение.	1
8.	Дыхание при различных движениях рук. Упражнения, лежа на животе.	Выполнять дыхательные упражнения руки вперед, вверх, перед собой. Выполнять упражнения, лежа на животе. Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами.	1

9.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз.	Выполнять ходьбу с различными положениями и движениями рук (на носочках руки на поясе, руки за спиной). Глазами рисовать вертикальную и	1
10.	Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз.	горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Выполнять дыхательные упражнения руки вперед, вверх, перед собой.	1
11.	Упражнения для мышц туловища. Свободные махи расслабленными руками.	Выполнять различные упражнения для мышц туловища. Выполнять свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах).	1
12.	Бег в медленном темпе. Сгибание и разгибание пальцев.	Выполнять медленный бег 5 кругов по залу. Выполнять сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах (5 повторений).	1
13.	Бег в медленном темпе. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.		1
14.	Дыхание при беге. Лежа на спине поднимание плечевого пояса с различными положениями и движениями рук.	Выполнять дыхательные упражнения при беге. Выполнять поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.	1
15.	Лежа на спине поднимание мяча. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Мяч в кругу».	Выполнять упражнения, лежа на спине поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами. Выполнять лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали.	1
16.	Лазанье по гимнастической стенке с грузом на голове. Игра «Китайские пятнашки».	Выполнять лазанье по гимнастической стенке с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г).	1
17.	Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Игра «Змейка на четвереньках».	Соблюдать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.	
18.	Лежа на животе руки в стороны одновременное поднимание рук и туловища. Игра «Мяч в кругу».	Выполнить упражнение лежа на животе руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»).	1
19.	Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя.	Выполнять бег 100м. ходьба 100 м (2 раза). Выполнять упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания,	1

		подскоки) и лежа.	
20.	Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра «Мяч соседу».	Выполнять бег 100м. ходьба 100 м (2 раза). Выполнять упражнения для мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища из положения лежа).	1
21.	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз.	Выполнять ходьбу с различными положениями и движениями рук (на носочках руки на поясе, руки за спиной). Глазами рисовать вертикальную и	1
22.	Дыхание при выполнении общеразвивающие упражнений. Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз.	горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Выполнять дыхательные упражнения руки вперед, вверх, перед собой.	
23.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Лежа на спине поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе.	Выполнять круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Выполнять лежа на спине одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Выполнять упражнения с мечами двумя руками.	1
24.	Сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Упражнения с мячами.	Выполнять поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»).	1
25.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе.	Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через мячи после показа учителем. Выполнять за учителем медленный бег по	1
26.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе.	спортивному залу (4 круга).	1
27.	Упражнения для мышц шеи, спины. Лежа на спине движения ногами вверх-вниз, врозь – скрестно.	Упражнения для мышц шеи, спины. Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»).	1
28.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Лежа на животе руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища. ,	Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра. Выполнять упражнения, лежа на животе руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»).	1
29.	Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с движениями рук. Смешанный тип дыхания.	Выполнение поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук.	1

30.	Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с движениями рук.	Выполнять дыхательные упражнения после показа учителя.	1
31.	Ходьба скрестными шагами, с высоким поднятием бедра. Упражнения на гимнастической стенке.	Выполнять ходьбу без предмета. Выполнять упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной).	1
32.	Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Игра «Гуси лебеди».	Выполнять упражнения на координацию движений.	1
33.	Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Игра «Гуси лебеди».	Выполнять зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца.	1
34.	Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя различные сочетания движений руками и ногами.	Выполнять упражнения без предметов в положении стоя спиной друг другу сочетания движений руками повороты прямой спиной.	1

Материально – техническое обеспечение.

Условные обозначения

НШ - на начальную школу

К - на класс

У1 – на каждого учащегося;

У2 – 1 экземпляр на двух учащихся;

У5 – 1 экземпляр на 5-6 человек.

№ п/п	Наименования объектов и средств	Необходимое количество		В наличии	Приобретено **
		Условное обозначение *	Штук		
1. Модуль: технические средства обучения					
1.	Ноутбук влаго и ударозащищенный	К	1	1	
2.	Интерактивная доска	К	1	1	
3.	Мультимедийный проектор с потолочным креплением	К	1	1	
4.	ПАК + База для подзарядки и хранения ноутбуков	К	1	1 НШ	
5.	Документ-камера	К	1	1 НШ	
6.	Классная доска с набором приспособлений для крепления постеров и картинок	К	1	1	
7.	Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.	К	1	1	
8.	Телевизор	К	1	0	
9.	Видеомагнитофон/ видеоплеер	К	1	0	
10.	Аудиоцентр/ магнитофон.	К	1	1	
11.	Диапроектор	К	1	0	
12.	Экспозиционный экран	К	1	0	
13.	Сканер	К	1	1	
14.	Принтер лазерный	К	1	1	
15.	Принтер струйный цветной	К	1	0	
16.	Фотокамера цифровая	К	1	0	
17.	Видеокамера цифровая со штативом	К	1	0	
2. Модуль: Спортивное оборудование и инвентарь					
18.	гимнастическая стенка	К	6	6	
19.	гимнастическая скамейка разной высоты	К	5	5	
20.	обручей разного диаметра	У1	12	12	
21.	гимнастические маты	К	8	8	
22.	мячи резиновые разного диаметра	У1	12	12	
23.	гантели	У2	4	4	
24.	мячи теннисные	У2	6	6	
25.	гимнастические палки	У1	12	12	
26.	гимнастическая скамейка	У1	12	12	

** Приобретено (корректировка - после утверждения рабочей программы)