

**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа по «Лечебной физкультуре» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:**

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального, основного и среднего общего образования»;

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) вариант 1, вариант 2) от 22 декабря 2015 года протокол № 4/15 (далее АООП).

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного и среднего общего образования умственно отсталых обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3), (вариант 8.4) от 22 декабря 2015 года протокол № 4/15 (далее АООП).

# Условия реализации рабочей программы по лечебной физкультуре в 7 классе.

Программа детализирует и раскрывает содержание, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся в соответствии с целями изучения курса

«Лечебная физкультура».

# В программу включены следующие разделы:

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

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

* дыхательные упражнения;
* упражнения на релаксацию.

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом ОУ коррекционный курс «Ритмика» является частью коррекционно-развивающей области.

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по ЛФК для обучающихся 7 классов: 1 час в неделю 7 класс - 34 часа в год.

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

# Задачи:

* активизация защитных сил организма ребенка;
* содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
* содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
* воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
* развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

# Методы, формы, средства обучения.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения.

Основной формой работы по «Лечебной физкультуре» в школе является:

* Коррекционное занятие.

Основные методы организации учебного процесса:

* Словесно - практический метод - объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.
  + Метод имитации - направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.
  + Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности- всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

* + Методы поощрения и порицания - эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

# Содержание учебной программы по лечебной физкультуре.

Учебный материал по теоретической и практической подготовке общий для всех групп занимающихся. Он включает в себя: основа знаний о лечебной физической культуре, функциональные пробы, корригирущая гимнастика, дыхательная гимнастика. Поэтому в каждом последующем году теоретический материал углубляется и расширяется, изменяются объемы, интенсивность, средства и методы практических занятий в соответствии с

новыми задачами занятий.

***Теория***

* + - Основы знаний о лечебной физической культуре
    - Краткие сведения о строении и функциях организма.
    - Влияния корригирующей гимнастики на организм человека.
    - Гигиена и врачебный контроль.
    - Предупреждение травм и оказания первой помощи.
    - Самомассаж и дыхательные упражнения
    - Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

# Практика

## Функциональные пробы:

* + - * Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки.
      * Функциональная подготовленность: артериальное давление, задержка дыхания, ЧСС.
      * Физическая подготовленность: из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу, подъем туловища за 30 секунд, прыжки через скакалку за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

# Корригирующая гимнастика:

* **Корригирующие упражнения**: симметрические (упражнения для мышц брюшного пресса и спины из исходного положения лежа с отягощением и без сохранения срединного положения линии остистых отростков позвоночника или средней линии тела в положении на спине), асимметрические (из исходного положения лежа на спине сгибание бедра и голени под 90 градусов без груза, с грузом).
* **Упражнения в равновесии** (тренировка вестибулярного аппарата при дефектах позвоночника, выполняются при уменьшенной площади опоры, изменениях головы и туловища, в стойке на одной ноге, последовательное уменьшение опоры (стойка

на одной ноге - на носок, бревно- бум- узкая гимнастическая рейка- скакалка), изменение центра тяжести в различных направлениях.

* **Упражнения в расслаблении** используется в качестве средства снижения мышечной нагрузки во время занятий, нормализация мышечного тонуса (исходное положение лежа, спине и животе: поза - крокодила на животе, одна рука вдоль, другая под подушкой; одна нога согнута в коленном суставе, другая прямая, крестообразным положением ладоней закрываем глаза, не занимая нос- расслабились, поочередное напряжение мышц и обратное расслабление).
* **Упражнение в растягивании** свободные плавные движения отдельными частями тела (наклонны, повороты, вращения туловища; сгибание и разгибания, отведения-приведения, повороты, вращения в суставах конечностей), статическое удержание максимально достигнутой амплитудой, пружинные движения, махи; пассивные упражнения с помощью партнера или учителя.
* **Упражнения для увеличения подвижности позвоночника** ползание на четвереньках по наклонной плоскости, упражнения в смешанных и чистых висах.
* **Упражнения для выработки мышечного корсета** для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища в положении стоя, лежа, сидя (отведения и приведения корпуса, отведения и приведения нижних конечностей, вращение туловища, упражнения с отягощением, упражнения в статическом положении).
* **Упражнения на формирование и закрепления навыка правильной осанки** в положении стоя, стоя на коленях, лежа на животе и спине, с предметом на голове, в висе.
* **Общеразвивающие упражнения** без предмета, с предметом (мешочки с песком, гимнастические палки, обручи, мячи, набивные мячи, гантели), упражнения стоя, лежа, на боку, в ходьбе, с использованием гимнастических снарядов: стенки, скамейки, перекладина, бревно.
* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, ног, мышц всего тела в движении, на расслаблении мышц.

# Упражнения для профилактики плоскостопии:

* Упражнения сидя или лежа без опоры на стопу, с опорой на стопу, с предметами, в движении. Все упражнения выполняются босиком, в течение одной- две минуты, чередуя их с обычной ходьбой для отдыха.

# Дыхательная гимнастика:

* Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох).
* Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.).
* Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой же выдох-пауза-чуть довыдохнуть - пауза-цикл повторяется.
* Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой (упражнения выполняются в движении наклон вперед – вдох, выпрямление выдох.
* Дыхательная гимнастика О.Г.Лобановой и Е.Я. Поповой (сопротивление выдыхаемому воздуху со стороны речевых органов, для чего на выдохе произносятся разные звуковые сочетания – «Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки, раз Егорка, два Егорка…» выполняется на выдохе).

**Самомассаж** головы, шейного отдела и верхних конечностей, спины, грудного отдела и нижних конечностей, стопы, кистей: примы- поглаживание, растирание, разминание,

поколачивание, встряхивание - потряхивание, движения.

формировать правильную осанку у детей. способствуют восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата, что особенно важно для детей.

* Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх).
* Задняя поверхность бедра.
* Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза.
* Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна.
* Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия.
* Тренировка равновесия (укрепление мышц спины и стоп).
* Укрепление мышц спины, пресса и ног, растяжка мышц рук.
* Укрепление мышц спины.
* Укрепление мышц плеч и ягодиц.
* Укрепление мышц рук, плеч и спины.
* Укрепление мышц ног и спины.

**Аэробика -** это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения.

# Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

* упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги).
* упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
* упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах.

# Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

* упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения).
* упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи).
* упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием).
* упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину).

# Упражнения на растягивание:

* в полуприседе для задней и передней поверхности бедра.
* в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра.
* в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины.
* стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

# Ходьба:

* размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.).
* сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
* ходьба с хлопками.
* ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу).
* основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

# Бег

* возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

# Подскоки и прыжки:

* на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с

продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны).

* с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд).
* сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

# Планируемые образовательные результаты освоения предмета учащимися.

В результате освоения содержания по программе коррекционного занятия «Лечебная физкультура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

# Знать:

**Уметь**:

**5 класс**

* параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);
* значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
* правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.
  + проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
  + ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
  + отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
  + выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед - назад в группировке, наклоны вперед - назад в различных И.П.;
  + дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
  + ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
  + медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
  + играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек»,

«Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);

* + ходить в различных И.П.;
  + бегать в медленном темпе;
  + выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов.
  + соблюдать порядок и дисциплину;
  + соблюдать гигиенические правила на уроке.

# Личностные качества:

* + трудолюбие;
  + аккуратность;
  + дисциплинированность;
  + зрительная память;
  + восприятие.

**6 класс**

# Знать:

* + значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;
  + правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);
  + знать оздоровительное направление гимнастики.

# Уметь:

* + проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;
  + выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого;
  + выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы,

«Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»);

* + выполнять упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы»,

«Крестики», «Велосипед», «Мост», «Медуза», отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями);

* + выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры);
  + выполнять комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов);
  + уметь правильно дышать, выполняя гимнастику;
  + играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4

- 5 игр);

* + выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;
  + выполнять ежедневно 4 - 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого.
  + соблюдать правила безопасности на уроке;
  + проверять осанку у стены;
  + осуществлять подготовку рабочего места.

# Личностные качества:

* + честность;
  + настойчивость.

**7 класс**

# Знать:

* соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка;
* знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность);
* значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

# Уметь:

* + периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого;
  + ходить с предметами на голове;
  + выполнять комплекс у гимнастической стенки;
  + выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;
  + выполнять упражнения с гимнастической палкой;
  + осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;
  + играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу»,

«Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

# Навыки:

* + соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома;
  + выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

# Личностные качества:

* + ответственность;
  + выдержка;
  + самодисциплина;
  + справедливость;
  + эстетические качества;
  + коммуникативные качества;
  + память.

**8 класс**

# Знать:

* значение и строение позвоночника;
* значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
* иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
* знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

# Уметь:

* + корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
  + выполнять элементы классического массажа в парах;
  + выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
  + в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
  + передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
  + ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;
  + выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
  + выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы;

# Навыки:

* + самостоятельно выполнять комплекс ЛФК;
  + корректировать выполнение оздоровительных упражнений по выбору детей.

# Личностные качества:

* + инициативность;
  + самостоятельность;
  + настойчивость;
  + мышление;
  + воображение.

# Для определения результативности занятий проводиться сравнительное тестирование учащихся в начале и в конце учебного года.

Состояние осанки. Тест 1: Подвижность позвоночника

А) назад – оценивается из исходного положения, стоя сантиметровой лентой от остистого отростка седьмого шейного позвонка до начала межягодичной складки. То же измерение проводиться при максимальном наклоне назад с выпрямленными в коленных суставах ногами. Разница между измерениями говорит о подвижности позвоночника назад. У детей от 7 до 11 лет подвижность должна быть не менее 6 см., а от 12 лет и старше не менее 4 см.

Б) вперед – из исходного положения, стоя необходимо наклониться вперед, не сгибая ног в коленных суставах. В норме ребенок должен коснуться кончиками пальцев пола. При ограничении подвижности вперед, измеряется расстояние от третьего пальца до пола.

В) боковая подвижность – оценивается в латерофлексии (наклоне в сторону) ровно во фронтальной плоскости, не сгибая колен. Также измеряется расстояние от третьего пальца до пола. Боковая подвижность у детей школьного возраста равна от 15 до 20 см. сравнительная симметричность с двух сторон.

Тест 2: оценка силовой выносливости мышц

А) спины - производиться из исходного положения, лежа на животе, при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находиться на весу, руки на поясе. Время удержания туловища определяется по секундомеру и равно для детей 7-11 лет - полторы минуты, а для детей старше 11 лет полторы - две минуты.

Б) брюшного пресса - производиться в исходном положении лежа на спине двумя способами:

* лежа на спине, ноги фиксированы, руки на пояс – определяется количество переходов из положения, лежа в положение, сидя в темпе 16-20 раз в минуту. Норматив для детей 7-11 лет 15-20 раз, а для более старшего возраста 25-30 раз.
* исходное положение, лежа на спине, руки на пояс, прямые ноги под углом 45 градусов удерживаются на весу. Норматив для детей 7-11 лет одна - полторы минуты, а старше 11 лет - полторы-две минуты.

**Тематическое планирование 5-6 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название раздела\темы** | **Количество часов** |
|  |  | **Основа знаний о лечебной физической культуре** | **В процессе уроков** |
| **Функциональные пробы** | | | |
| 1 |  | Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной  клетки. | 1 |
| 2 |  | Бросок набивного мяча из положения стоя. | 1 |
| 3 |  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (мал.)  девочки (от скамейке). | 1 |
| 4 |  | Из положения сидя наклон вперед; | 1 |
| 5 |  | Прыжки через скакалку за 30 сек. | 1 |
| **Корригирущая гимнастика** | | | |
| 6 |  | упражнения на формирование правильной осанки | 1 |
| 7 |  | основные положения движения головы, | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | конечностей, туловища: |  |
| 8 |  | упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 9 |  | с гимнастическими палками; | 1 |
| 10 |  | с большими обручами; | 1 |
| 11 |  | с малыми мячами; | 1 |
| 12 |  | с набивными мячами; | 1 |
| **Дыхательная гимнастика.** | | | |
| 13 |  | Успокаивающее дыхание (нормальный вдох,  продолжительный выдох) | 1 |
| 14 |  | Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через  правую при закрытой левой и т.д.) | 1 |
| 15 |  | Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой  же выдох-пауза-чуть выдохнуть - пауза-цикл повторяется | 1 |
| 16 |  | Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох) | 1 |
| **Упражнения на тренажерах.** | | | |
| 17 |  | Упражнения для укрепления брюшного пресса. | 1 |
| 18 |  | Упражнения для развития выносливости: на беговой дорожке, велотренажёре | 1 |
| 19 |  | Упражнения на многофункциональном тренажере. | 1 |
| **Самомассаж.** | | | |
| 20 |  | Головы, шейного отдела и верхних конечностей | 1 |
| 21 |  | Шейного отдела и верхних конечностей, | 1 |
| 22 |  | Нижних конечностей, стопы | 1 |
| 23 |  | Встряхивание – потряхивание (верхних и нижних конечностей | 1 |
| **Степ-аэробика.** | | | |
| 24 |  | Основные шаги и их разновидности, используемые  в аэробике. | 1 |
| 25 |  | Упражнения для туловища и шеи (наклоны и  повороты, движения по дуге и вперед) | 1 |
| 26 |  | Сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и  несимметричными). | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 27 |  | Ходьба с хлопками | 1 |
| **Упражнения с мячом «Фитбол».** | | | |
| 28 |  | Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты  вверх) | 1 |
| 29 |  | Задняя поверхность бедра | 1 |
| 30 |  | Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза | 1 |
| 31 |  | Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового  дна | 2 |
| 32 |  | Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты  вверх) | 1 |
| **33** |  | **Подвижные игры** | В процессе уроков |
| 34 |  | * коррекционные; * с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой,   равновесием;   * с бегом на скорость; * с прыжками в высоту, длину; * с метанием мяча на дальность и в цель; * с элементами пионербола, волейбола и мини- футбола; * с элементами баскетбола; | 1 |
|  |  | **Итого:** | 34 |

**Тематическое планирование 7-8 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название раздела\темы** | **Количество часов** |
|  |  | **Основа знаний о лечебной физической культуре** | **В процессе уроков** |
| 1 |  | Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной  клетки. | 1 |
| 2 |  | Бросок набивного мяча из положения стоя. | 1 |
| 3 |  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (мал.)  девочки (от скамейке). | 1 |
| 4 |  | Из положения сидя наклон вперед; | 1 |
| 5 |  | Прыжки через скакалку за 30 сек. | 1 |
| 6 |  | упражнения на формирование правильной осанки | 1 |
| 7 |  | основные положения движения головы, конечностей, туловища: | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 |  | упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 9 |  | упражнения с гимнастическими палками; | 1 |
| 10 |  | упражнения с большими обручами; | 1 |
| 11 |  | упражнения с малыми мячами; | 1 |
| 12 |  | упражнения с набивными мячами; | 1 |
| 13 |  | Успокаивающее дыхание (нормальный вдох,  продолжительный выдох) | 1 |
| 14 |  | Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю  при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.) | 1 |
| 15 |  | Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой  же выдох-пауза-чуть вдохнуть - пауза-цикл повторяется | 1 |
| 16 |  | Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох) | 1 |
| 17 |  | Упражнения для укрепления брюшного пресса. | 1 |
| 18 |  | Упражнения для развития выносливости | 1 |
| 19 |  | Упражнения для развития выносливости | 1 |
| 20 |  | Упражнения для головы, шейного отдела и верхних конечностей | 1 |
| 21 |  | Упражнения для шейного отдела и верхних конечностей. | 1 |
| 22 |  | Упражнения для нижних конечностей, стопы | 1 |
| 23 |  | Встряхивание – потряхивание (верхних и нижних конечностей | 1 |
| 24 |  | Основные шаги и их разновидности, используемые  в аэробике. | 1 |
| 25 |  | Упражнения для туловища и шеи (наклоны и  повороты, движения по дуге и вперед) | 1 |
| 26 |  | Сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и  несимметричными). | 1 |
| 27 |  | Ходьба с хлопками | 1 |
| 28 |  | Упражнения для мышцы спины (лежа на спине,  ноги подняты вверх) | 1 |
| 29 |  | Упражнения для задней поверхности бедра | 1 |
| 30 |  | Упражнения для мышцы ног, укрепление  внутренних мышц таза | 1 |
| 31 |  | Растяжка и укрепление мышц задней поверхности  бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | дна |  |
| 32 |  | Упражнения для мышцы спины (лежа на спине,  ноги подняты вверх) | 1 |
| 33 |  | **Подвижные игры** | В процессе уроков |
| 34 |  | * коррекционные; * с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой,   равновесием;   * с бегом на скорость; * с прыжками в высоту, длину; * с метанием мяча на дальность и в цель; * с элементами пионербола, волейбола и мини- футбола; * с элементами баскетбола; | 1 |
|  |  | **Итого:** | 34 |