

**Управление образования администрации Соликамского городского округа
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Пермский край, 618554, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 138


Тел./факс: 8 (34-253) 7-58-87, 7-58-83.

ИНН/КПП 5919017553/591901001

E-mail: korrshcool@rambler.ru

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 5
от 30.08.2019г

Утверждено:
приказ № 206 от 30.08.2019г
директор МБОУ «С(К)ОШ»

 А.Н.Шарова



**Программа курса
коррекционно-развивающей области
«ЛФК»**

Приложение 1 к АООП НОО НОДА

Разработчик: учитель ЛФК
Ведерникова В.И.

Соликамск, 2019

ЛФК, как учебный предмет, является неотъемлемой частью учебного процесса в коррекционной школе. ЛФК направлено на укрепление здоровья, профилактику осложнений заболеваний, физическое развитие, развитие двигательных навыков. На данных занятиях используются физические упражнения, способствующие коррекции наиболее распространенных дефектов у этих детей (нарушение походки, осанки, мышечная слабость туловища и конечностей, слабость дифференцировки двигательных актов, нарушение координации движений, ДЦП)

Физические способности детей с органическим поражением ЦНС весьма ограничены, им свойственна быстрая утомляемость, трудности при освоении новых видов упражнений.

Занятия ЛФК проводятся с учетом дифференцированного подхода, индивидуальных возможностей, возраста обучающихся.

При подборе упражнений и их дозировке учитываются нарушения опорно-двигательного аппарата, физические возможности.

В соответствии с этим ученики условно разделены на 2 группы, по их возможностям и заболеванию.

1 группа:

Ученики, имеющие поражение опорно-двигательного аппарата (дети с ДЦП передвигающиеся в инвалидных колясках).

Одно из главных средств реабилитации детей, страдающих церебральными параличами — лечебная физкультура.

Ее задачи:

- развитие способности к произвольному торможению движений; уменьшение (снижение) гипертонуса мышц;
- улучшение координации движений;
- увеличение амплитуды движений в суставах (суставе);
- обучение бытовым навыкам, элементам трудовых процессов, самообслуживанию;
- выработка у ребенка новых навыков и правильных движений.

Основные принципы методики ЛФК:

Регулярность, систематичность и непрерывность занятий; индивидуализация занятий; учет стадии и тяжести заболевания, возраста и психики ребенка. Особенности развития детского мозга, его пластичность и способность к компенсации нарушенных функций обуславливают важность ранней коррекционно-воспитательной работы при ДЦП.

Лечебная физкультура (ЛФК) с детьми школьного возраста направлена на тренировку определенных трудовых навыков. Так, при поражении верхних конечностей (спастическая диплегия, атонически-астатическая форма) рекомендуются печатание на машинке, лепка из пластилина, умывание, чистка зубов и т.п.

При поражении верхних конечностей (гиперкинетическая форма, двойная гемиплегия) включают переплетные работы, шитье, упаковку, лепку и т.п.

Для разработки движений в суставах и тренировки мышц верхних конечностей включают строгание, пиление, пользование отверткой,

рубанком, стирку белья, причесывание, довязывание платка, одевание и раздевание, садовые работы и т.п.

При гиперкинетической форме церебрального паралича средства ЛФК должны быть направлены на нормализацию поз больных и их движений, торможение гиперкинезов, улучшение координации движений, обучение бытовым навыкам и т.д. Широко применяются упражнения с предметами, корригирующие упражнения и обучение правильному дыханию.

Б. Бабат и К. Линденман для уменьшения патологических позотонических рефлексов рекомендует упражнения на правильную постановку головы, конечностей.

Г. Кебот для торможения гиперкинезов и восстановления статических функций рекомендует выполнять упражнения из определенных положений с избирательным сопротивлением по ходу движения в диагональном направлении для определенных мышечных групп.

При атонически-астатической форме заболевания необходимо выполнять упражнения на координацию движений, сохранение равновесия, а также упражнения на сопротивление и упражнения для мимической мускулатуры и языка.

При наличии двойной гемиплегии особое внимание уделяется упражнениям на разгибание кисти, захватывание мелких предметов, отведение нижних конечностей, создание облегченных условий (исходных положений) для выполнения этих упражнений.

При спастической диплегии широко используются упражнения на расслабление, равновесие и координацию, лечение положением. Уделяется внимание обучению ходьбе.

Учитывая, что дети с ДЦП быстро устают, необходимо делать отдых, включать упражнения на расслабление. Игры и упражнения сопровождать музыкой и массажем, включать дыхательные упражнения и т.п. Продолжительность процедуры от 8—15 мин до 30—45 мин в зависимости от возраста ребенка и степени поражения его нервно-мышечного аппарата. ЛФК проводят в сочетании с физио- и гидропроцедурами, массажем (криомассажем), медикаментозными средствами (миорелаксантами).

При гиперкинетической форме церебрального паралича ограничивают занятия на тренажерах, упражнения с гантелями и другими предметами, а также прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции, так как они ведут к еще большему повышению мышечного тонуса.

2 группа:

Ученики, передвигающиеся самостоятельно, умеющие выполнять многие виды деятельности.

Все занятия проводятся с учетом физических возможностей детей; инвентарь и оборудование подбираются с учетом возраста и физических нарушений.

Цель:

- улучшить функциональное состояние больного.

Задачи:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие амплитуды движений;
- работа над правильным дыханием;
- способствовать улучшению эмоционального настроения у учащегося;
- поддержание устойчивости работоспособности;
- предупреждение и коррекция плоскостопия;
- предупреждение и коррекция сколиозов.

Занятия ЛФК проводятся 2 раза в неделю. На занятиях используются упражнения входящие в программу по физической культуре специальных общеобразовательных школ для умственно-отсталых детей и другие упражнения взяты за основу из методической литературы «Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания» пособие для учителей М.А. Якубович, О.В. Преснова, «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» О.А. Степанова, «Лечебные движения для позвоночника» О. Остапенко, «Лечебная физическая культура» В.А. Епифанов, «Лечебная гимнастика при различных видах нарушения осанки» А.А. Меньщиков, Г.А. Коробейникова, Т.П. Гусева, М.Н. Куртеева Усть-Качка, «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Г.А.Халемский.

Программа имеет специальную структуру и включает следующие разделы:

1. Упражнения для формирования правильной осанки;
2. Упражнения для развития координации движений;
3. Упражнения для профилактики плоскостопия;
5. Упражнения для укрепления мышц туловища;
6. Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев;
7. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;
8. Укрепление сердечно - сосудистой системы;
9. Упражнения на растяжение мышц и расслабление для развития равновесия

Содержание программы.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с мешочком песка, с мячом.
- принятие правильной осанки стоя, сидя, лёжа
- движения с сохранением правильной осанки
- удерживание груза на голове с сохранением правильной осанки
- ходьба по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки и выполнением различных заданий.

Упражнения для развития координации движений:

- движения рук в различных направлениях (для детей с ДЦП)
- разнонаправленные движения рук и ног (для 1 и 2 группы)
- выполнение заданий одновременно обеими руками
- упражнения на тренажерах – массажерах.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

- захватывание и удержание пальцами ног мелких предметов;
- захватывание и удержание стопой мяча среднего диаметра;
- ходьба на носках, на пятках, сведение и разведение стоп;
- ходьба по предметам;
- катание мяча по полу.

Упражнения для развития равновесия:

- равновесие на 1 ноге;
- ходьба по гимнастическому бревну (низкому) с предметом и без, с грузом на голове;
- ходьба по линии;
- стойка на носках, приседания.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

- наклоны в стороны, повороты туловища, приседания, махи ногами;
- упражнения в положении разгрузки позвоночника;
- упражнения на полу в положении лёжа на животе различные подъёмы туловища;
- упражнения на фитболах в положении на спине, на животе.

Упражнения для укрепления мышц кистей и пальцев рук:

- сгибание и разгибание пальцев;
- соприкосновение большого пальца с остальными;
- отведение и приведение пальцев;
- круговые движения кистями;
- сжатие малого мяча, эспандера;
- наматывание верёвки на палку;
- висы, хваты;
- завязывание развязывание узлов на верёвке.

Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата:

- упражнения в равновесии на одной ноге;
- упражнения на тренажерах;
- различные перевороты туловища у детей с ДЦП, упражнения на фитболе.

Упражнения для растяжения и расслабления мышц:

- в положении сидя ноги врозь различные наклоны туловища вперёд;
- в положении сидя ноги вместе, наклоны туловища.
- для детей с ДЦП подбираются пассивные упражнения и выполняются с помощью учителя-инструктора. В различных положениях: лёжа на спине, боку, на фитболе.

1 группа (ДЦП):

- должны ощущать своё тело в окружающем пространстве.
- изменять положение тела (наклонить ребенка, повернуть, посадить, положить).
- изменять положение частей тела.
- занятия в сухом бассейне.
- занятия на фитболе.
- различные движения руками, захваты.
- вступать в контакт действиями, например: вернуть брошенный мяч, сложить кубики, повторять движения за учителем.
- динамические упражнения и упражнения на расслабление. Маховые движения и ритмично-пассивное потряхивание рук и ног.

- упражнения на мяче большого диаметра. Пассивно-активные упражнения в положении лёжа.
- динамические упражнения ногами. Пассивно-активные движения лёжа (ноги согнуть-выпрямить, круговые движения в тазобедренных суставах, упражнения на растяжение мышц ног).
- сгибание и разгибание пальцев;
- соприкосновение большого пальца с остальными;
- отведение и приведение пальцев;
- круговые движения кистями;
- сжимание малого мяча, эспандера;
- наматывание верёвки на палку.

Занятия проводятся в спортзале. В первой части занятие учителем проводится фронтальным методом. Во второй части используется индивидуальный подход, т.к. на ЛФК обязателен индивидуальный подход. На уроках обязательно музыкальное сопровождение.

Календарно – тематическое планирование для 1 группы (ДЦП).

І четверть.

№	Тема урока	Оборудование	Примечание	Дата
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.		Инструктаж по технике безопасности	
2.	Дыхательная гимнастика.	Фитболы.	Обучать правильному диафрагмальному дыханию.	
3.	ОРУ на полу. Работа с малыми мячами.	Малые мячи, суджоки, кегли.	П/и «Передай мяч соседу и назови фрукт»	
4.	Развитие мелкой моторики.	Шнурки, суджоки, мячи.	П/и «Передай мяч соседу и назови овощи».	
5.	ОРУ плечевого пояса.	Гантели.	П/и «Боулинг».	
6.	ОРУ с малыми мячами.	Малые мячи, кегли.	П/и «Попади мячом в цель».	
7.	ОРУ с большими мячами.	Большие мячи, гантели.		
8.	Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса.	Мешки с грузом.	П/и «Попади мячом в корзину».	
9.	Работа в парах с большим мячом. ОРУ на полу.	Большие мячи, гантели, малые мячи.	П/и с мячом на полу.	
10.	Гимнастика для глаз.		Следить за правильным выполнением заданий.	
11.	ОРУ для шейного отдела. ОРУ на полу.	Гимнастические палки, гантели, скакалки, фитболы.	П/и «Передай мяч соседу назови наземный транспорт.	
12.	Развитие мелкой моторики.	Суджоки, массажные кольца.	П/и «Кто быстрее завяжет...».	
13.	Развитие координации движений.	Кегли, мячи, кольцеброс.	Выполнение упражнений по показу учителя.	

14.	Суджоктерапия.	Мячи «суджоки»	Выполнение упражнений по показу учителя.	
15.	Развитие мелкой моторики.	Суджоки, малые мячи, пружинки для пальцев рук, палочки.	Выполнение упражнений по показу учителя.	
16.	ОРУ со скакалками на полу.	Скакалки, коврики, малые мячи.	П/и «Попади мячом в корзину».	
17.	ОРУ с гантелями на полу.	Гантели, коврики.		
18.	Развитие силы и подвижности суставов пальцев рук.	Эспандер, мячи.	Передача малого мяча в парах.	
19.	Развитие общей и мелкой моторики.	Шнурки, суджоки, малые мячи, кольцеброс.	П/и с кольцебросом.	
20.	Гимнастика для глаз. ОРУ на полу, на фитболе.	Фитболы, коврики.	Следить за утомляемостью учеников.	
21.	ОРУ с мячами на полу.	Малые мячи, большие мячи, фитболы.	П/и с мячом « Ты мне , я тебе».	
22.	ОРУ на фитболах.	Фитболы, малые мячи.	П/и «Надуваем щёчки».	
23.	ОРУ на полу, на растяжение мышц.	Маты, коврики.	П/и «Потягушки».	
24.	Суджоктерапия.	Мячи - Суджоки.	П/и «Ладушки».	
25.	Игры с мячом и кольцебросом.	Кольцеброс, малые мячи.	П/и «Попади в цель»	
26.	Упражнения на развитие мышц рук.	Гантели, малые резиновые мячи, эспандер.	П/и «Повтори движение».	
27.	Упражнения на развитие мышц пальцев рук.	Эспандер, мячи	Пальчиковая гимнастика.	
28.	Упражнения на растяжение мышц рук и ног.	Фитболы, маты.	Пальчиковая гимнастика с проговариванием стишков.	
29.	Упражнения для укрепления мышц спины.	Фитболы.	П/и «Собери в коробку» кто быстрее.	

Календарно – тематическое планирование ЛФК. 1 группа (ДЦП).

II четверть.

№	Тема урока	Оборудование	Примечание	Дата
1.	Дыхательная гимнастика.	Мячи, фитболы.	Игра «Кто придумает больше слов».	
2.	Формирование мышечного корсета.	Фитболы.	Игра «Угадай, чей голос».	
3.	Упражнения на развитие координации движений.	Малые мячи, гантели.	Игра «Тихо-громко».	
4.	Укрепление мышц спины. Расслабление мышц.	Мячи-фитболы	П/и с колецбросом.	
5.	Игры с мячом на полу.	Мячи большие, малые.	П/и «Надуваем щёчки».	
6.	ОРУ с большими мячами.	Фитболы, сухой бассейн, большие мячи.	П/и с мячом « Ты мне , я тебе».	
7.	ОРУ с малыми мячами.	Малые мячи.	П/и «Попади в цель»	
8.	ОФП на полу, гимнастика для глаз.	Коврики, палочки, суджоки.	П/и «Повтори движение».	
9.	ОРУ на полу с гантелями.	Гантели.	Передача малого мяча в парах.	
10.	Развитие координации движений.	Коврики, мячи.	Передача малого мяча в парах.	
11.	Развитие мелкой моторики.	Суджоки, палочки.	Пальчиковая гимнастика.	
12.	ОРУ на полу со скакалками.	Скакалки, мячи, фитболы.	П/и «Собери в коробку» кто быстрее.	
13.	ОРУ с гантелями.	Гантели.	П/и «Попади в цель»	
14.	Суджок терапия. Игры на полу с мячом.	Мячи-суджоки, кегли, малые мячи.	П/и «Попади в цель»	
15.	Передача и ловля мячей разного диаметра.	Мячи разного диаметра.	Игра «Кто придумает больше слов».	
16.	Развитие общей и	Эспандер, мячи	П/и «Передай мяч	

	мелкой моторики.	разного диаметра, палочки.	соседу и назови фрукт»	
17.	Игры с мячом и кольцебросом.	Кольцеброс, мячи.	П/и «Кто быстрее завяжет бант».	
18.	Подвижные игры в мяч на полу. Упражнения на растяжение мышц конечностей.	Мячи-фитболы, мешочки с грузом.	П/и «Попади в цель»	
19.	Упражнения на развитие мелкой моторики. Упражнения для расслабления мышц спины.	Мячи-фитболы, мячи-суджоки, палочки.	Игра «Угадай, чей голос».	
20.	Упражнения на развитие координации движений.	Резиновые мячи.	Передача малого мяча в парах.	
21.	Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Мячи-фитболы, коврики.	П/и «Попади в цель»	
22.	ОРУ с гимнастическими палками и мячами.	Гимнастические палки.	Релаксирующие упражнения на ковриках.	
23.	ОФП на полу с гантелями.	Гантели.	П/и «Боулинг».	
	Упражнения на укрепление мышц туловища.	Коврики, мячи-фитболы.	П/и «Попади в цель»	
	Профилактика сколиоза.	Коврики.	Передача малого мяча	

Календарно – тематическое планирование ЛФК. 1 группа (ДЦП).

III четверть.

№	Тема урока	Оборудование	Примечание	Дата
1.	Дыхательная гимнастика.	Мешочки с грузом, малые мячи.	Игра «Попади в цель».	
2.	Метание малого мяча в цель. Метание колец.	Малые мячи, кольца.	Игра «Кто быстрее».	
3.	ОРУ с гантелями	Гантели.	Игра «Надуваем щёчки».	
4.	ОРУ с мячами. Суджоктерапия.	Мячи-суджоки, малые мячи.	Игра «Попади в цель».	

5.	Развитие гибкости и подвижности суставов.	Фитболы, мешки с песком.	П/и «Боулинг».	
6.	Упражнения на фитболе	Фитболы, малые мячи.	Передача малого мяча в парах.	
7.	Тренироваться передаче мяча друг другу.	Мячи разного диаметра.	Игра «Кто придумает больше слов».	
8.	Развитие мелкой моторики.	Палочки, шнурки, мячи-суджоки.	Пальчиковая гимнастика.	
9.	ОРУ с гантелями.	Гантели.	П/и «Попади в цель»	
10.	ОРУ со скакалками.	Скакалки.	П/и «Повтори движение».	
11.	Дыхательная гимнастика.	Методическое пособие для развития диафрагмально го дыхания (кусочки ваты, божьи коровки на ниточке.	Игра «Надуваем щёчки». Сдутъ с листочка божью коровку.	
12.	Упражнения на развитие координации движений.	Мячи разного диаметра.	Подвижная игра«Попади мячом в цель».	
13.	Передача большого и малого мяча. Ловля мяча двумя руками.	Мячи разного диаметра.	Передача малого мяча в парах.	
14.	Суджоктерапия.	Мячи-суджоки, палочки.	Катание мяча по полу руками, в ладонках.	
15.	Упражнения на фитболе.	Фитболы, гантели, эспандер.	П/и «Боулинг».	
16.	Игры с мячом.	Мячи разного диаметра.	П/и «Попади в цель»	
17.	ОФП на полу. Гимнастика для глаз.	Коврики, фитболы.	П/и «Боулинг».	
18.	Развитие подвижности суставов.	Мячи, палочки, мешочки с грузом.	Пассивно-активные упражнения на полу.	
19.	Упражнения на фитболе.	Фитболы.	Передача малого мяча в парах.	
20.	Развитие гибкости	Коврики,	Пассивно-активные	

	и подвижности суставов.	суджоки.	упражнения на полу.	
21.	Развитие общей и мелкой моторики.	Суджоки, мячи разного диаметра.	Подвижная игра «Попади мячом в цель».	
22.	Развитие подвижности суставов пальцев рук и нижних конечностей.	Палочки, гимнастические палки.	Пассивно-активные упражнения на полу.	
23.	ОРУ на полу с гантелями.	Гантели, кегли.	П/и «Боулинг».	
24.	ОРУ с малыми мячами.	Малые мячи, суджоки.	Пассивно-активные упражнения для рук.	
25.	Развитие подвижности суставов конечностей.	Фитболы.	Пассивно-упражнения для рук и активные ног.	
26.	ОРУ на полу.	Мячи, гантели, палочки.	Пассивно-активные упражнения на полу (переворачивания с боку на бок, со спины на живот).	
27.	ОРУ с массажными мячами.	Мячи-суджоки.	Развитие подвижности суставов рук.	
28.	Гимнастика для глаз. Корректирующие упражнения для спины.	Фитболы.	П/и «Попади в цель»	
29.	Дыхательная гимнастика. ОРУ на фитболах. Упражнения для спины.	Фитболы, мячи-суджоки, мешочки с грузом.	Игра «Надуваем щёчки».	

Календарно – тематическое планирование ЛФК. 1 группа (ДЦП).

IV четверть.

№	Тема урока	Оборудование	Примечание	Дата
1.	Дыхательная гимнастика.	Мячи-суджоки, мешочки с грузом.	Игра «Надуваем щёчки».	
2.	Суджоктерапия.	Мячи-суджоки.	П/и «Попади в цель»	
3.	Развитие общей и мелкой моторики.	Мячи разного диаметра,	Подвижная игра «Попади мячом в	

		палочки.	цель».	
4.	Развитие координации движений рук.	Коврики.	Пассивно-активные упражнения с помощью учителя.	
5.	ОРУ с гантелями.	Гантели, мячи, корзина.	Подвижная игра «Попади мячом в корзину с разного расстояния».	
6.	Упражнения на расслабление мышц туловища.	Коврики, фитболы.	Передача малого мяча в парах.	
7.	Передаче мяча друг другу. Ловля мяча 2 руками.	Мячи, палочки.	П/и «Попади в цель»	
8.	Ловля мяча. Корректирующие упражнения с мячами разного диаметра.	Мячи разного диаметра.	Игра «Угадай, чей голос».	
9.	Забрасывание мяча в корзину, развитие пространственного ориентира.	Мячи, корзина.	Передача мяча друг другу.	
10.	ОРУ со скакалками.	Скакалки.	Пассивно - активные упражнения на полу.	
11.	Гимнастика для глаз.	Суджоки, палочки.	Пассивно - активные упражнения на полу.	
12.	Развитие мелкой моторики.	Суджоки, палочки, мячи малые.	Пассивно - активные упражнения на полу.	
13.	Подвижные и пассивные игры с мячом. Развитие мелкой моторики.	Мячи разного диаметра, гантели.	П/и «Попади в цель».	
14.	Ору на полу.	Гимнастические палки, мешочки с грузом.	П/и « Кто быстрее соберёт кубики».	
15.	Развитие гибкости и подвижности суставов конечностей.	Коврики, фитболы.	Пассивно - активные упражнения на полу.	
16.	Развитие гибкости и подвижности суставов пальцев рук.	Фитболы.	Пассивно - активные упражнения на полу.	

17.	Суджоктерапия.	Мячи-суджоки.	Игра «Собери пирамидку».	
18.	Развитие координации движений рук.	Малые мячи.	Пассивно - активные упражнения на полу.	
19.	ОРУ с гантелями.	Гантели, мешочки с песком.	Пассивно - активные упражнения на полу.	
20.	Развитие подвижности суставов всех конечностей.	Фитболы.	Пассивные упражнения на фитболе.	
21.	Упражнения на фитболе. Упражнения на расслабление мышц туловища.	Фитбол, сухой бассейн.	Игра в сухом бассейне «Найди нужный цвет мяча».	
22.	ОФП с мячами разного диаметра на полу.	Мячи разного диаметра.	Пассивно - активные упражнения на полу.	
23.	ОРУ на фитболе.	Фитбол.	Пассивно - активные упражнения на полу. Игры в мяч.	
24.	Ловля и броски мячей разного диаметра.	Мячи большие и малые.	П/и «Попади в цель».	

Календарно – тематическое планирование ЛФК. 2 группа

І четверть.

№	Тема урока	Примечание	Дата
1.	Вводный урок. Дыхательная гимнастика.	Игра «Надуваем щёчки».	
2.	Формирование навыков правильной осанки.	П/и «Попади в цель»	
3.	Развитие координации движений.	Подвижная игра «Попади мячом в корзину с разного расстояния».	
4.	Профилактика плоскостопия.	П/и «Попади в цель».	

5.	Суджоктерапия.	Игра в сухом бассейне «Найди нужный цвет мяча».	
6.	Игры с мячом. Укрепление мышц кистей, пальцев рук.	П/и « Кто быстрее соберёт кубики».	
7.	Формирование навыков правильной осанки.	Пассивно - активные упражнения на полу. Игры в мяч.	
8.	Укрепление мышц спины и плечевого пояса.	Передача мяча друг другу.	
9.	Развитие мелкой моторики.	П/и «Повтори движение».	
10.	Упражнения с набивным мячом.	Пассивно - активные упражнения на полу. Игры в мяч.	
11.	Профилактика плоскостопия.	П/и «Найди своё место».	
12.	Упражнения на развитие координации движений.	П/и «Боулинг».	
13.	ОРУ с гимнастическими палками.	Игра «Собери пирамидку».	
14.	Профилактика сколиоза.	Пассивные упражнения на фитболе.	
15.	Профилактика плоскостопия.	П/и «Найди своё место».	
16.	ОРУ в разомкнутом строю.	П/и «Попади в цель».	
17.	Упражнения с мячами. Развитие общей моторики.	Передача малого мяча в парах.	
18.	Профилактика плоскостопия.	П/и «Найди своё место».	
19.	Механотерапия.	Пассивно - активные упражнения на полу.	
20.	ОРУ, подвижные игры.	П/и «Попади в цель». П/и« Кто быстрее соберёт кубики».	
21.	Развитие равновесия.	Игра «Кто дольше простоит на 1 ноге».	
22.	Механотерапия.	Пассивно - активные упражнения на полу. Игры в мяч.	

23.	ОРУ с мячами и гимнастическими палками.	П/и «Боулинг».	
24.	Профилактика сколиоза.	Активные упражнения на полу. Игры в мяч.	
25.	Развитие навыков правильной осанки.	Игра «Кто не уронит мешочек».	
26.	ОРУ с гимнастическими палками.	Активные упражнения в разомкнутом строю и на полу.	
27.	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.	Игра «Надуваем щёчки».	

**Календарно – тематическое планирование ЛФК. 2 группа
II четверть**

№	Тема урока	Примечание	Дата
1.	Профилактика сколиоза.	Подвижная игра «Попади мячом в корзину с разного расстояния».	
2.	Гимнастические упражнения в разомкнутом строю.	П/и «Боулинг».	
3.	Профилактика плоскостопия.	П/и «Попади в цель».	
4.	Упражнения с мячами. Суджоктерапия.	Подвижная игра «Попади мячом в корзину с разного расстояния».	
5.	ОРУ с гимнастическими палками, развитие навыков правильной осанки.	Передача мяча друг другу.	
6.	Профилактика плоскостопия.	Пассивно - активные упражнения на полу. Игры в мяч.	
7.	Профилактика сколиоза.	Подвижная игра «Попади мячом в цель».	
8.	Подвижные игры в мяч. Укрепление мышц кистей, пальцев.	Мячи разного диаметра. П/и «Попади в цель».	
9.	Развитие равновесия и пространственного	П/и «Попади в цель».	

	ориентира.		
10.	Развитие координации движений.	Игра в сухом бассейне «Найди нужный цвет мяча».	
11.	Развитие равновесия. Упражнения с гимнастическими палками.	Игра «Кто быстрее». (Собрать мячи в корзину)	
12.	Укрепление мышц плечевого пояса.	Пассивно-активные упражнения на полу, фитболе.	
13.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	П/и «Найди своё место».	
14.	Формирование навыков правильной осанки.	П/и «Мы проверили осанку...».	
15.	Профилактика плоскостопия.	Передача мяча друг другу с помощью ног.	
16.	Суджоктерапия. Профилактика сколиоза.	П/и «Боулинг».	
17.	Упражнения на фитболе.	Пассивно-активные упражнения.	
18.	ОФП в разомкнутом строю.	Подвижная игра «Попади мячом в цель».	
19.	Йога-терапия.	Упражнения на ковриках.	
20.	ОРУ с гимнастическими палками.	П/и «Найди своё место».	
21.	Дыхательная гимнастика.	Игра «Надуваем щёчки».	

Календарно – тематическое планирование ЛФК. 2 группа

III четверть

№	Тема урока.	Примечание.	Дата.
1.	ОРУ в разомкнутом строю.	Подвижная игра «Попади мячом в корзину с разного расстояния».	
2.	Механо-терапия.	П/и «Найди своё место».	
3.	Развитие мелкой моторики.	П/и «Боулинг».	
4.	Развитие координации	Подвижная игра «Попади мячом в цель».	

	движений.		
5.	ОРУ на ковриках.	П/и «Мы проверили осанку...».	
6.	Коррекция и профилактика плоскостопия.	П/и «Найди своё место».	
7.	Формирование навыков правильной осанки.	Пассивно-активные упражнения.	
8.	Упражнения с мячами «суджок».	Игра в сухом бассейне.	
9.	Укрепление мышц кистей, пальцев рук.	мячом в корзину с разного расстояния».	
10.	Упражнения на фитболах.	Пассивно-активные упражнения.	
11.	ОРУ с гимнастическими палками.	Игра «Надуваем щёчки».	
12.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	П/и «Найди своё место».	
13.	ОРУ на ковриках.	Пассивно-активные упражнения.	
14.	Развитие общей и мелкой моторики.	П/и «Ты мне, я тебе...». Броски и ловля мяча.	
15.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	Игры с кольцебросом.	
16.	Профилактика сколиоза.	Подвижная игра «Попади мячом в цель».	
17.	Игры с мячом, укрепление мышц кистей, пальцев.	Подвижная игра «Попади мячом в корзину с разного расстояния».	
18.	Упражнения на фитболе, укрепление и расслабление мышц спины.	Пассивно-активные упражнения.	
19.	ОРУ в разомкнутом строю.	П/и «Мы проверили осанку...».	
20.	Развитие гибкости суставов и связок.	Активные упражнения на ковриках.	
21.	Формирование навыков правильной	Подвижная игра «Попади мячом в корзину».	

	осанки.		
22.	Укрепление мышц туловища.	Активные упражнения на ковриках.	
23.	Укрепление мышц ног, ору на полу.	Активные упражнения на ковриках.	
24.	Развитие гибкости позвоночного столба.	Активные упражнения на ковриках.	
25.	Развитие мелкой моторики.	П/и «Ты мне, я тебе...». Броски и ловля мяча.	
26.	Развитие общей моторики.	Подвижная игра «Попади мячом в цель».	
27.	ОРУ со скакалками.	Упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
28.	Коррекция и профилактика плоскостопия.	П/и «Найди своё место».	
29.	Коррекция нарушений осанки.	Активные упражнения на ковриках.	
30.	Механо-терапия.	Пассивно-активные упражнения.	

**Календарно – тематическое планирование ЛФК. 2 группа
IV четверть**

№	Тема урока	Примечание	Дата
1.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса	Упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
2.	Коррекция и профилактика плоскостопия.	П/и «Найди своё место».	
3.	Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	Активные упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
4.	Развитие гибкости.	Активные упражнения на ковриках.	
5.	Суджоктерапия.	П/и «Мы проверили осанку...».	
6.	Развитие общей и мелкой моторики.	Активные упражнения на ковриках.	
7.	ОРУ со скакалками	Активные упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
8.	ОРУ в разомкнутом строю.	Активные упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
9.	Формирование навыков правильной	Активные упражнения на ковриках.	

	осанки.		
10.	Профилактика и коррекция сколиоза.	Активные упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
11.	Коррекция нарушений осанки.	Активные упражнения на ковриках.	
12.	Развитие гибкости позвоночного столба.	П/и «Боулинг».	
13.	Суджоктерапия.	П/и «Ты мне, я тебе...». Броски и ловля мяча.	
14.	Профилактика плоскостопия, полоса препятствий.	Передача малого мяча в парах.	
15.	Укрепление мышц туловища.	Активные упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
16.	Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	Передача мяча друг другу.	
17.	Развитие гибкости.	Активные упражнения на ковриках.	
18.	ОРУ с гимнастическими палками.	Активные упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
19.	Дыхательная гимнастика.	Игра «Надуваем щёчки».	
20.	Развитие гибкости, ору в разомкнутом строю.	Активные упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
21.	ОРУ с малыми мячами.	Подвижная игра «Попади мячом в корзину с разного расстояния».	
22.	Профилактика плоскостопия.	П/и «Найди своё место».	
23.	ОРУ с гантелями.	Активные упражнения в разомкнутом строю и на ковриках.	
24.	Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки.	П/и «Найди своё место».	

