

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18»**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета МАОУ «СОШ № 18»  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МАОУ «СОШ № 18»  
№ 282-ОД от «29» августа 2023 г.



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
секция «ЛФК»  
(5-9 классы)**

**г. Череповец 2023 г.**

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу 1 – го года обучения:

- **Знания:** Правила безопасности на занятиях ЛФК. Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка -показатель физического здоровья.
- **Умения:**
- 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 по позвоночнику 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.; ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.
- **Навыки:**
- Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.
- **Личностные качества:**
- Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

К концу 2 – го года обучения:

- **Знания:** Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания. Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
- **Умения:**
- Выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «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:»Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). 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 Стрельниковой; 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. Произвольно расслаблять мышцы.
- **Навыки:**
- Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.
- **Личностные качества:**
- Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

К концу 3 – го года обучения:

- **Знания:** Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью. Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления.
- **Умения:**

- 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; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа.
- **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.
- 
- К концу 4 – го года обучения:
- **Знания:** О здоровом образе жизни, его значение для человека по сравнению с нездоровым образом жизни. Оказание доврачебной помощи при травмах: ушибах, вывихах, растяжениях связок, переломах.
- **Умения:**
- Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; 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 Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело ( «Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»). 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: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку, играть в волейбол сидя на полу воздушным шаром, волейбольным мячом или другую игру по выбору.
- **Навыки:**
- Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.
- **Личностные качества:**
- Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.
- К концу 5 – го года обучения:
- **Знания:** Искусственное дыхание. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос. Значение физической культуры в жизни современного человека. Первая помощь при укусах насекомых, отравлениях, ожогах, солнечном, тепловом ударах
- **Умения:**
- Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; 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;

Самостоятельно выполнять комплексы упражнений из коллонетика, пилатеса, стрейчинга. Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»). 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: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку, играть в волейбол сидя на полу воздушным шаром, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

- **Навыки:**
- Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.
- **Личностные качества:**
- Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1 год обучения.**

1. Основы знаний.  
Правила безопасности на занятиях ЛФК. Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка -показатель физического здоровья.
2. Упражнения для формирования правильной осанки.  
Танцевально-хореографические упражнения для формирования правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений у гимнастической стенки и с гимнастическими палками на формирование правильной осанки.
3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.  
Разучивание комплексов упражнений из калланетика, пилатеса, стрейчинга.
4. Обучение правильному дыханию.  
Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).
5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.  
Медленный бег в чередовании с ходьбой до 15 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме. Упражнения на тренажёрах.
6. Развитие силы.  
Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с гантелями.
7. Развитие координации движений.  
Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры. Упражнения в равновесии на бревне.
8. Профилактика плоскостопия.  
Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа под классическую музыку. Висы на перекладине в расслабленном состоянии.

10. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

11. Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки ( под контролем родителей).

## **2 год обучения.**

1. Основы знаний.

Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания. Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги.

4. Дыхательная гимнастика

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. ( см. Методические разработки).

5. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Упражнения :«Взлет назад с присядью», «Взлет назад с шагами», «Ножницы перед собой»,«Весы с наклоном»,«Вертушка»

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 20 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; Упражнения на тренажёрах.

5. Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями;. Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук». ( см. Методические разработки).

Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы. Упражнения с набивными мячами.

6. Развитие координации движений. Упр. на координацию движений с предметами (скакалка, обруч, гимнастическая палка), упр. без предметов, акробатические упражнения.

7. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол. Упражнения с теннисными мячами.

10. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

12. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.

б). Медицинский контроль – по плану.

в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

12. Задания на дом.

Ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

### **3 год обучения.**

1. Основы знаний.

Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью. Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове ( присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы Хатха – йоги. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, бег средней интенсивности до 20 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз. Упражнения на тренажерах.

6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз Хатха –йоги. Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в виси спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой; специальные подготовительные упражнения в воде.

7. Элементы Хатха – йоги.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» (см. Методические разработки).

8.Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

9.Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

10. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой».

11. Очистительное дыхание.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты (см. Методические рекомендации).

12.Проведение контрольных мероприятий.

а). тесты – по плану учителя.

б). медицинский контроль – по плану.

в). педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК).

13.Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

#### **4 год обучения.**

1.Основы знаний.

О здоровом образе жизни, его значение для человека по сравнению с нездоровым образом жизни. Оказание доврачебной помощи при травмах: ушибах, вывихах, растяжениях связок, переломах.

2.Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол; элементы Хатха – йоги. Упр. из пилатеса, стрейчинга, калланетика. Упр. на фитболах.

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4.Оздоровительная Хатха – йога.

Закрепление и совершенствование изученных поз, добавляя мысленное пропускание тока энергии через тело (см. Методические разработки).

5.Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Бег средней интенсивности до 20 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажёрах.

6.Развитие силы.



Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

7. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

8. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки). Совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

10. Аутогенная тренировка.

Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). тесты – по плану учителя.

б). медицинский контроль – по плану.

в). педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

12. Задания на дом.

Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

### **5 год обучения.**

13. Основы знаний.

Искусственное дыхание. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос. Значение физической культуры в жизни современного человека. Первая помощь при укусах насекомых, отравлениях, ожогах, солнечном, тепловом ударах

14. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Упр. из пилатеса, стрейчинга, калланетика. Упр. на фитболах. Упр. в положении лёжа и сидя на полу в парах.

15. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Ритмическая гимнастика, упражнения с различными предметами на формирование правильной осанки.

16. Оздоровительная Хатха – йога.

Закрепление и совершенствование изученных поз, добавляя мысленное пропускание тока энергии через тело (см. Методические разработки).

17. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Бег средней интенсивности до 20 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажёрах.

18. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

Упражнения с набивными мячами.

### 19. Массаж головы.

Простейшие приемы классического массажа:

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки). Совершенствование ранее изученных упражнений.

### 20. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

### 21. Аутогенная тренировка.

Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения, ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.

### 22. Проведение контрольных мероприятий.

а). тесты – по плану учителя.

б). медицинский контроль – по плану.

в). педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

### 23. Задания на дом.

Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

## III. Тематическое планирование

### 5 класс.

№ п/п	Темы	Количество часов
1.	Правила безопасности на занятиях ЛФК. Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка -показатель физического здоровья. Комплекс ОРУ №1 на формирование правильной осанки.	1
2.	Контроль за осанкой. Комплекс ОРУ №1. Входной контроль (тестирование)	1
3.	Упражнения для сохранения правильной осанки. Комплекс ОРУ №1 на формирование правильной осанки	1
<b>Упр. на развитие гибкости.</b>		
4.	Упражнения для развития гибкости, висы на гимнастической стенке и перекладине. Комплекс ОРУ №2 в положении сидя и лёжа на полу.	1
5.	Упражнения для развития гибкости. Комплекс ОРУ №2 в положении сидя и лёжа на полу.	1
6.	Упражнения для развития гибкости. Комплекс ОРУ №2 в положении сидя и лёжа на полу.	1
<b>Обучение правильному дыханию.</b>		

7.	Упражнения для тренировки дыхательных мышц Комплекс ОРУ №3 без предметов.	1
8.	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой Комплекс ОРУ №3 без предметов.	1
<b>Оздоровительная гимнастика Хатха-йога</b>		
9.	Оздоровительная гимнастика Хатха –йога.	1
<b>Упр. на развитие выносливости.</b>		
10.	Развитие выносливости. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 10 мин.Комплекс ОРУ№4 с гимнастическими скакалкой.	1
11.	Развитие выносливости. Висы на перекладине на время. Подвижные игры с длительным бегом. Комплекс ОРУ№4 с гимн. скакалкой. Упр. на велотренажёре.	1
12.	Развитие выносливости. Удержание статических поз .. Комплекс ОРУ№4 с гимн. скакалкой. Упр. на беговой дорожке.	1
<b>Упр. на развитие силы.</b>		
13.	Упражнения на развитие силы. Отжимания от скамейки, от пола . Комплекс ОРУ№6 с гантелями.	1
14.	Упр. на развитие силы. Подтягивания на низкой перекладине и на высокой перекладине. Комплекс ОРУ№5 с гантелями.	1
<b>Упр. на развитие координации движений.</b>		
15.	Упражнения на развитие координации движений. (Ходьба по бревну) Комплекс ОРУ №6. с малыми мячами.	1
16.	Упражнения на развитие координации движений на бревне. Комплекс ОРУ№6.с малыми мячами.	1
17.	Упражнения на развитие координации движений с мячами. Комплекс ОРУ№6.с малыми мячами.	1
<b>Упр. на профилактику плоскостопия.</b>		
18.	Упр. на профилактику плоскостопия (ходьба по рейке гимн. скамейки, гимнастической палке, канату). Комплекс ОРУ №7 с гимнастическими палками.	1
19.	Упр. на профилактику плоскостопия (катание стопами ног малого мяча). Комплекс ОРУ №7 с гимнастическими палками.	1
20.	Упр. на профилактику плоскостопия. Комплекс ОРУ №7 с гимнастическими палками.	1
<b>Релаксация.</b>		
21.	Упр. для расслабления мышц. Релаксация. Комплекс ОРУ №8 под музыку.	1
22.	Упр. для расслабления мышц. Релаксация. Комплекс ОРУ №8 под музыку.	1
23.	Упр. для расслабления мышц. Релаксация. Комплекс ОРУ №8 под музыку.	1
<b>Самомассаж.</b>		
24.	Приёмы самомассажа (разминание , надавливание). Комплекс ОРУ№ 9.	1
25.	Простейшие приёмы самомассажа шеи. Комплекс ОРУ№ 9.	1
26.	Оздоровительная гимнастика Хатха –йога.	1
<b>Упр. для укрепления мышц спины.</b>		
27.	Упражнения для укрепления мышц спины. Комплекс ОРУ№ 10 с гимнастическими обручами .	1

28.	Упражнения для укрепления мышц спины. Комплекс ОРУ № 10 с гимнастическими обручами.	1
29.	Упражнения для укрепления мышц спины. Комплекс ОРУ № 10 с гимнастическими обручами. Упражнения на фитболах.	1
<b>Упр. для укрепления мышц брюшного пресса.</b>		
30.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Комплекс ОРУ №11 с мячами. Упражнения на фитболах.	1
31	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Комплекс ОРУ №11 с мячами. Эстафеты. .	1
32.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Комплекс ОРУ №11 с мячами. Эстафеты.	1
33	Проведение контрольных мероприятий, тестирование.	1
34	Подвижные игры. Эстафеты.	1

### 6 класс

№ п/п	Темы	Количество часов
<b>Упр. на формирование правильной осанки.</b>		
1	Инструктаж по ОТ на занятии. Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания. Комплекс ОРУ №1 с гимнастическими палками на формирование правильной осанки.	1
2	Комплекс ОРУ №1. Упражнения на формирование правильной осанки лёжа на полу.	1
<b>Упр. на развитие гибкости.</b>		
3	Комплекс ОРУ №2 у гимнастической стенки. Статические и динамические растяжки.	1
4	Комплекс ОРУ №2 у гимнастической стенки. Упражнения на фитболах на развитие гибкости.	1
5	Комплекс ОРУ №2 у гимнастической стенки. Упражнения из пилатеса на развитие гибкости.	1
<b>Обучение правильному дыханию.</b>		
6	Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья. Дыхательная гимнастика.	1
7	Правила дыхания. Дыхательная гимнастика . Очищающее дыхание.	1
8	Алгоритм дыхательной гимнастики.	1
<b>Упр. на развитие выносливости.</b>		
9	Комплекс ОРУ №3 с гимнастическими скакалками. Прыжки со скакалкой несколькими сериями по 1 минуте и с перерывами 2-3 минуты.	1
10	Комплекс ОРУ №3 с гимнастическими скакалками. Прохождение полосы препятствий.	1
11	Комплекс ОРУ №3 с гимнастическими скакалками. Длительный равномерный бег. (упр. на беговой дорожке и велотренажёре)	1
<b>Упр. на развитие силы.</b>		
12	Комплекс ОРУ №4. Упражнения на развитие силы без отягощения (сгибание рук в упоре лёжа, подъём туловища из положения лёжа на спине, подтягивания , вис на согнутых)	1
13	Комплекс ОРУ №4. Упражнения на развитие силы с	1

	отягощением (приседания с набивным мячом, упр. с гантелями).	
14	Комплекс ОРУ №4. Круговая тренировка.	1
<b>Упр. на развитие координации движений.</b>		
15	Комплекс ОРУ №5 с обручами. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	1
16	Комплекс ОРУ №5 с обручами. Прыжки через длинную скакалку в парах и тройках.	1
17	Комплекс ОРУ №5 с обручами. Упр. в равновесии на гимнастическом бревне.	1
<b>Упр. на профилактику плоскостопия.</b>		
18	Комплекс ОРУ №6 без предметов. Упражнения на профилактику плоскостопия без предметов.	1
19	Комплекс ОРУ №6 без предметов. Упражнения на профилактику плоскостопия с массажными мячами.	1
20	Комплекс ОРУ №6 без предметов. Упражнения на профилактику плоскостопия с гимнастическими палками.	1
<b>Упр. для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</b>		
21	Комплекс ОРУ №7. Комплекс для общего расслабления под музыку.	1
22	Комплекс ОРУ №7. Релаксация – путь к здоровью через расслабление.	1
23	Комплекс ОРУ №7. Расслабление с помощью дыхательных упражнений.	1
<b>Самомассаж.</b>		
24	Комплекс ОРУ № 8. самомассаж лица и шеи.	1
25	Комплекс ОРУ № 8. самомассаж стоп.	1
<b>Оздоровительная гимнастика Хатха-йога</b>		
26	Повторение ранее изученных упражнений из оздоровительной гимнастики хатха-йога.	1
<b>Упражнения для укрепления мышц спины</b>		
27	Комплекс ОРУ №9 в положении сидя и лёжа на полу. Упр. на фитболах на укрепление мышц спины.	1
28	Комплекс ОРУ №9 в положении сидя и лёжа на полу. Упр. с набивными мячами для укрепления мышц спины.	1
29	Комплекс ОРУ №9 в положении сидя и лёжа на полу. Упражнения для укрепления мышц спины на гимнастической лестнице и на гимнастической скамейке.	1
<b>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса</b>		
30	Комплекс ОРУ №10. Упражнения для мышц брюшного пресса на фитболах.	1
31	Комплекс ОРУ №10. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастических ковриках и гимнастической лестнице.	1
32	Комплекс ОРУ №10. Упражнения для мышц брюшного пресса. Круговая тренировка.	1
33	Проведение контрольных мероприятий, тестирование.	1
34	Подвижные игры. Эстафеты.	1
		34 часа

7 класс

№	Темы	Количество
---	------	------------

п/п		часов
	<b>Упр. на формирование правильной осанки (3ч).</b>	
1	Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д.	1
2	Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы.	1
3	Выполнение различных заданий с мешочком на голове ( присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).	1
	<b>Упр. на развитие гибкости (3ч).</b>	
4	Комплексы упражнений у гимнастической стенки на развитие гибкости.	1
5	Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты в группировке ; различные наклоны.	1
6	Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты в группировке ; различные наклоны.	1
	<b>Обучение правильному дыханию (3ч).</b>	
7	Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью. Очистительное дыхание.	1
8	Упражнения из дыхательной гимнастики йогов.	1
9	Упражнения с непродолжительной задержкой дыхания.	1
	<b>Упр. на развитие выносливости (3ч).</b>	
10	Ритмическая гимнастика.	1
11	Средний бег до 20 минут.	1
12	Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.	1
	<b>Упр. на развитие силы (3ч).</b>	
13	Подтягивания на высокой и низкой перекладине из висов с различными хватами.	1
14	Упражнения на развитие силы рук (различные отжимания, упражнения с отягощениями)	1
15	Висы и упоры, упражнения с гантелями.	1
	<b>Упр. на развитие координации движений(3ч).</b>	
16	Ритмическая гимнастика.	1
17	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой».	1
18	Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой».	1
	<b>Упр. на профилактику плоскостопия (3ч).</b>	
19	Упражнения на профилактику плоскостопия (ходьба по различным неровностям, катание массажных мячей)	1
20	Упражнения на профилактику плоскостопия с гимнастическими палками.	1
21	Упражнения на профилактику плоскостопия с малыми мячами.	1
	<b>Упр. для расслабления мышц и укрепления нервной системы</b>	

	<b>(2ч).</b>	
22	Комплекс для общего расслабления под музыку. Релаксация.	1
23	Комплекс для общего расслабления под музыку.	1
	<b>Самомассаж (2ч).</b>	
24	Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей.	1
25	Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.	1
	<b>Оздоровительная гимнастика Хатха-йога (2 ч).</b>	
26	Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника : «вытяжение», «плуг», «березка», «натянутый лук».	1
27	Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника: «мост», «кресло – качалка», «саранча», «поза собаки», «складной нож».	1
	<b>Упражнения для укрепления мышц спины (2ч).</b>	
28	Упражнения для укрепления мышц спины на шведской стенке.	1
29	Упражнения на укрепление мышц спины лёжа на полу.	1
	<b>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (2ч).</b>	
30	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с гимнастическими палками.	1
31	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, круговая тренировка.	1
32	Проведение контрольных мероприятий, тестирование.	1
33	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	1
34	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	1
		34 часа

### 8 класс.

№ п/п	Темы	Количество часов
1.	Инструктаж по ОТ на занятии. О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни. Оказание доврачебной помощи при травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.	1
	<b>Упр. на формирование правильной осанки (3ч).</b>	
2.	Упражнения на формирование правильной осанки у стены.	1
3.	Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими палками.	1
4.	Упражнения для формирования правильной осанки в положении сидя и лёжа .	1
	<b>Упр. на развитие гибкости (2ч).</b>	
5.	Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника.	1
6.	Динамические и статические упражнения на развитие гибкости.	1
	<b>Обучение правильному дыханию (2ч)..</b>	
7.	Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	1

8.	Правильное дыхание в повседневной жизни.	1
	<b>Упр. на развитие выносливости (2ч).</b>	
9.	Длительный равномерный бег.	1
10	Удержание статических поз.	1
	<b>Упр. на развитие силы (3ч).</b>	
11.	Преодоление полосы препятствий.	1
12.	Упражнения для развития силы рук.	1
13.	Круговая тренировка.	1
	<b>Упр. на развитие координации движений(3ч).</b>	
14.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
15.	Ритмическая гимнастика.	1
16	Упражнения в равновесии.	1
	<b>Упр. на профилактику плоскостопия (3ч).</b>	
17.	Упражнения с массажными мячами.	1
18.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
19.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.	1
	<b>Упр. для расслабления мышц и укрепления нервной системы (3ч).</b>	
20.	Комплекс простых танцевальных упражнений под музыку.	1
21.	Дыхательная релаксация.	1
22.	Мышечная релаксация.	1
	<b>Самомассаж (3ч).</b>	
23.	Самомассаж ступней.	1
24.	Обучение простейшим приёмам классического массажа.	1
25.	Самомассаж с помощью массажного мячика.	1
	<b>Оздоровительная гимнастика Хатха-йога (3 ч).</b>	
26.	Упражнения из Хатха – йоги, «Поза лотоса»	1
27	Упражнения из Хатха – йоги ,«Поза кобры»	1
28	Упражнения из Хатха – йоги , «Натянутый лук»	1
	<b>Упражнения для укрепления мышц спины (3ч).</b>	
29.	Комплекс упражнений на фитболах.	1
30.	Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	1
31.	Круговая тренировка.	1
	<b>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (3ч).</b>	
32.	Комплекс упражнений в положении лёжа на укрепление мышц брюшного пресса.	1
33.	Упражнения для мышц брюшного пресса на фитболах.	1
34.	Проведение контрольных мероприятий, тестирование.	1
		34 часа

#### 9 класс

№ п/п	Темы	Количество часов
1.	Инструктаж по ОТ на занятии. Искусственное дыхание. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос. Значение физической культуры в жизни современного человека. Первая помощь при укусах насекомых, отравлениях, ожогах, солнечном, тепловом ударах	1



	<b>Упр. на формирование правильной осанки (3ч).</b>	
2.	Ритмическая гимнастика	1
3.	Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими палками.	1
4.	Упражнения для формирования правильной осанки на фитболах	1
	<b>Упр. на развитие гибкости (3ч).</b>	
5.	Комплекс упражнений на развитие гибкости из пилатеса	1
6.	Комплекс упражнений на развитие гибкости из калланетика	1
7.	Комплекс упражнений на развитие гибкости из стрейчинга	1
	<b>Обучение правильному дыханию (3ч)..</b>	
8.	Что значит дышать правильно	1
9.	Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	1
10	Правильное дыхание в повседневной жизни.	1
	<b>Упр. на развитие выносливости (3ч).</b>	
11.	Преодоление полосы препятствий	1
12.	Длительный равномерный бег.	1
13.	Удержание статических поз из хатха-йоги.	1
	<b>Упр. на развитие силы (2ч).</b>	
14.	Преодоление полосы препятствий.	1
15.	Упражнения с набивными мячами	1
	<b>Упр. на развитие координации движений(3ч).</b>	
16	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
17.	Ритмическая гимнастика.	1
18.	Упражнения в равновесии на бревне.	1
	<b>Упр. на профилактику плоскостопия (3ч).</b>	
19.	Упражнения с массажными мячами.	1
20.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
21.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.	.1
	<b>Упр. для расслабления мышц и укрепления нервной системы (3ч).</b>	
22.	Аутогенная тренировка	1
23.	Дыхательная релаксация.	1
24.	Мышечная релаксация.	.1
	<b>Самомассаж (3ч).</b>	
25.	Самомассаж ступней.	1
26.	Обучение простейшим приемам классического массажа.	1
27	Самомассаж головы.	1
	<b>Оздоровительная гимнастика Хатха-йога (1 ч).</b>	
28	Закрепление и совершенствование изученных поз.	1
	<b>Упражнения для укрепления мышц спины (3ч).</b>	
29.	Комплекс упражнений на фитболах.	1
30.	Комплекс упражнений на гимнастической лестнице.	1
31.	Круговая тренировка.	1
	<b>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (3ч).</b>	
32.	Комплекс упражнений в положении лёжа на укрепление мышц брюшного пресса.	1

33.	Упражнения для мышц брюшного пресса на фитболах.	1
34.	Проведение контрольных мероприятий, тестирование.	1
		34 часа