Ямало-Ненецкий автономный округ

г.Губкинский

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Программа дополнительного образования

«Лечебная физическая культура»

Продолжительность программы:1 год

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Авторы- составители: Салахова Гульнара Асгатовна

Грызунова Елена Евгеньевна

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Предмет изучения лечебной физкультуры - это, прежде всего физическая активность - одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. ЛФК рассматривается как естественно- биологическая потребность, физическая активность, регламентируемая в соответствии с медицинскими показателями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека. В основе ее теоретических позиций лежат данные анатомии, физиологии, гигиены, биохимии, педагогики, теории и методики физического воспитания, а также клинические знания, научно обоснованные методы применения физических упражнений к различным заболеваниям. Одной из самых характерных особенностей данного метода является применение к учащимся физических упражнений в условиях активного и сознательного участия в лечебном процессе. Во время занятий учащийся должен активно воспринимать показ упражнений и сопутствующие объяснения. Возникающие представления о характере упражнения позволят ему сознательно реализовать и координировать свои движения. Это сознательное и волевое участие в сложном процессе поможет усилить восстановление функций, нарушенных болезнью или травмой.  
Функция движения, используемая активно в лечебной физкультуре, является стимулятором процессов роста, развития и формирования организма. ЛФК не имеет противопоказаний к своему применению, начиная с первых дней своего рождения и до глубокой старости. Движения человека можно использовать в целях стимуляции и развития его функциональных возможностей. Педагогической целесообразностью ЛФК является метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности, предупреждения последствий патологического процесса. ЛФК тесно связана с лечебно-воспитательным процессом, она воспитывает у учащихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические требования, предусматривает участие ребенка в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, воспитывает правильное отношение учащихся к закаливанию естественными факторами природы, воспитывает трудолюбие и правильное поведение в обществе.

**Направленность рабочей программы**:

Оздоровительно-реабилитационная

**Актуальность программы**

Занятия в группах ЛФК - это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

**Целями** лечебной физкультуры являются формирование у детей правильной осанки, укрепление мышц спины, живота, развитие гибкости, создание мышечного корсета; увеличение подвижности позвоночника, устранение или уменьшение его искривления, укрепления мышц и обеспечение нормального наклона таза, устранение недостатков в строении тела, связанных с нарушением осанки, развития плоскостопия.

**Задачи:**

- укрепление здоровья; ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

- улучшение показателей физического развития;

- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей его физиологических систем;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующих на состояние организма школьника с учетом имеющегося у него заболевания;

- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;

- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений с учетом рекомендаций врача и педагога;

- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

**Образовательные:**

* 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.

**Развивающие:**

* Развивать двигательные способности учащихся.
* Развивать физические качества учащихся.
* Постепенно адаптировать организм к воздействию физических нагрузок, расширять диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма.
* Коррекция имеющихся нарушений осанки и плоскостопия.
* Развивать творческую деятельность учащихся.

**Воспитательные**

* Воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности.
* Воспитывать морально-волевые, эстетические качества.
* Воспитывать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе.
* Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение к закреплению правильного положения тела.

**Условия набора:**

Комплектование групп ЛФК осуществляется по трем ступеням образования, все группы смешанные:

1-4 класс,

5-9 класс,

10-11 класс

**Режим занятий:**

Количество занятий в неделю и их продолжительность:

В 1-4 кл.- занятия 2 раза в неделю по 40 минут; в год – 68 часов;

В 5-9 кл.- занятия 2 раза в неделю по 40 минут; в год – 68 часов;

В 10-11 кл. – занятия 2 раза в неделю по 40 минут; в год – 68 часов;

**Наполняемость учебных групп по годам обучения:**

1-4 классы -12-15 учащихся;

5-9 классы- 12-15 учащихся;,

10-11 классы -12- 15 учащихся;

**Особенности и формы организации образовательного процесса**

Оздоровительные занятия в группах ЛФК имеют определенные отличия от других форм физической культуры. В лечебной физической культуре физические нагрузки используются в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Для проведения занятий с оздоровительной направленностью , необходимо соблюдать ряд методических правил (Н.М. Амосов, И.В. Муравов):

* Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.
* Разнообразие применяемых средств.
* Систематичность занятий.

Физическую нагрузку на уроке ЛФК дозируют следующим образом:  
1. Подбор физический упражнений: от простого к сложному;  
2. Продолжительность физических упражнений;  
3. Число повторений;  
4. Выбор исходных положений;  
5. Темп движений на 1-4;  
6. Амплитуда движений;  
7. Степень усилия;  
8. Точность;  
9. Сложность;  
10. Ритм;  
11. Количество отвлекающих упражнений;  
12. Использование эмоционального фактора.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы**: мониторинг(тестирование) физического развития, физической и функциональной подготовленности. (приложение №1)

**Ожидаемый результат**

Группа ЛФК при нарушениях осанки и плоскостопия в 1-4 классах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Иметь представление | Уметь | Демонстрировать по годовому приросту |
| О связи физических упражнений со здо­ровьем.  Об утренней гимна­стике  Об корригирующей гимнастике  О фитболе  О степ-аэробике  О физических каче­ствах.  О закаливании.  О формировании правильной осанки  Об особенностях подвижных игр  О профилактике плоскостопия  О закаливании  О роли и значении лечебной физической культуры  Самомассаж  Дыхательная гимнастика | Выполнять ут­реннюю гимна­стику.  Выполнять ком­плексы ЛФК разной направленности  Держать правильное положение тела при выполнении физических упражнений  Соблюдать правила игр  Выполнять закаливающие  процедуры  Вести дневник самоконтроля  Определять величину нагрузк | Из положения сидя наклон вперед; скорость про­стой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; подъем туловища за 30 секунд, прыжки через скакалку за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

Группа ЛФК при нарушениях осанки и плоскостопия в 5-9 классах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Иметь представление | Уметь | Демонстрировать по годовому приросту |
| О правилах профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями; о гигиениче­ских требова­ниях к спор­тивному ин­вентарю и спортивной форме;  о правилах ве­дения дневника самоконтроля  О правилах построения занятий с кор­ригирующей и оздорови­тельной гимна­стикой; прави­ла дозирования физической нагрузки по показателям функционально­го состояния организма  О положительном влиянии корригирующих упражнений на индивидуальное развитие.  О планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной гимнастики.  о гигиенических требованиях при занятиях ЛФК | Выполнять ком­плексы ЛФК разной направленности  Держать правильное положение тела при выполнении физических упражнений  Выполнять приемы массажа.  Составлять комплексы для самостоятельных занятий  Самостоятельно снимать выполнять измерения функциональной подготовленности  Соблюдать правила игр.  Выполнять закаливающие процедуры  Вести дневник самоконтроля  Определять величину нагрузки | 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 |

Группа ЛФК при нарушениях осанки и плоскостопия в 10-11классах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Иметь представление | Уметь | Демонстрировать по годовому приросту |
| Простейшие способы анали­за эффективно­сти занятий физической культурой. Способы оцен­ки влияния фи­зических уп­ражнений на организм  Индивидуаль­ные медицин­ские показате­ли;  основные под­ходы к инди­видуальным занятиям | Регулировать физическую на­грузку на заня­тиях;  Выполнять ком­плексы ЛФК разВыполнять приемы массажа.  Составлять комплексы для самостоятельных занятий  Самостоятельно снимать выполнять измерения функциональной подготовленности  Соблюдать правила игр.  Выполнять закаливающие процедуры  Вести дневник самоконтроля | 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 |

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

лечебной физической культуры при двух разовых занятиях в неделю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
| Класс | | |
| 1-4 | 5-9 | 10-11 |
| 1 | Основа знаний о лечебной физической культуре | В процессе урока | | |
| 2 | Функциональные пробы | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Корригирущая гимнастика | 23 | 17 | 17 |
| 4 | Дыхательная гимнастика | 10 | 4 | 4 |
| 5 | Самомассаж | 5 | 4 | 4 |
| 8 | Степ-аэробика | 10 | 10 | 10 |
| 9 | Фитбол | 15 | 14 | 14 |
| 10 | Аэробика | - | 14 | 14 |
| всего | | 68 | 68 | 68 |

Распределение учебного времени по четвертям на различные

виды программного материала лечебной физической культуры

при двух разовых занятиях в неделю для 1-4 классов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| год | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основа знаний о лечебной физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Функциональные пробы | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Корригирущая гимнастика | 23 | 11 | 9 | 3 |  |
| 4 | Дыхательная гимнастика | 10 | 3 | 3 | 4 |  |
| 5 | Самомассаж | 5 | 2 | 1 | 2 |  |
| 8 | Степ-аэробика | 10 |  |  | 10 |  |
| 9 | Фитбол | 15 |  |  |  | 15 |
| 10 | всего | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

Распределение учебного времени по четвертям на различные виды

программного материала лечебной физической культуры

при двух разовых занятиях в неделю для 5-9 классов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | | |
| Класс | | | | | | |
| год | 1 четверть | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть |
| 1 | Основа знаний о лечебной физической культуре | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Функциональные пробы | 5 | 2 | |  | | 1 | 2 |
| 3 | Корригирущая гимнастика | 17 | 12 | |  | | 5 |  |
| 4 | Дыхательная гимнастика | 4 | 2 | |  | | 2 |  |
| 5 | Самомассаж | 4 | 2 | |  | | 2 |  |
| 8 | Степ-аэробика | 10 |  | |  | | 10 |  |
| 9 | Фитбол | 14 |  | |  | |  | 14 |
| 10 | Аэробика | 14 |  | | 14 | |  |  |
|  | всего | 68 | 18 | | 14 | | 20 | 16 |

Распределение учебного времени по четвертям на различные виды

программного материала лечебной физической культуры

при двух разовых занятиях в неделю для 10-11 классов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | | |
| Класс | | | | | | |
| год | 1 четверть | | 2 четверть | 3 четверть | | 4 четверть |
| 1 | Основа знаний о лечебной физической культуре | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Функциональные пробы | 5 | 2 |  | | | 1 | 2 |
| 3 | Корригирущая гимнастика | 17 | 12 |  | | | 5 |  |
| 4 | Дыхательная гимнастика | 4 | 2 |  | | | 2 |  |
| 5 | Самомассаж | 4 | 2 |  | | | 2 |  |
| 8 | Степ-аэробика | 10 |  |  | | | 10 |  |
| 9 | Фитбол | 14 |  |  | | |  | 14 |
| 10 | Аэробика | 14 |  | 14 | | |  |  |
|  | всего | 68 | 18 | 14 | | | 20 | 16 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

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, самомассаж, степ-аэробика, фитбол и аэробика для групп 5-9 классов и 10-11 классов. 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:*** (Приложение №1)

* 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 с грузом ).
* **Упражнения в равновесии** (тренировка вестибулярного аппарата при дефектов 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, пальмининг- трем ладони , 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.

**Степ-аэробика** - это танцевальная аэробика, проводимая со специальными платформами – “степами” для укрепления мышц плечевого пояса, нижних конечностей, туловища, оздоровление дыхательной и сердечно- сосудистой систем, повышение общей выносливости .   
**Несколько важных правил при занятии степ – аэробикой:**

Подъем на платформу осуществлять за счет ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений. Не делать движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты. За полчаса до занятий выпить 1-2 стакана воды или по мере необходимости делать по несколько глотков между упражнениями.

 Упражнения на степ-платформе (приложение №2)

* Задняя поверхность бедра
* Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза
* 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

На основе этих упражнений можно выполнять небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи.

**Фитбол**- комплекс упражнений выполняется на ортопедическом мяче, изготовленный из специального высокопрочного материала и рассчитанный на нагрузки до 200 кг. Ортопедические мячи незаменимы для занятий лечебной гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, рук, ног и других частей тела, а также формировать правильную осанку у детей. способствуют восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата, так как занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно для детей.

Упражнения с фитболом (приложение №3)

* 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 (Приложение №4) -** 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, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу) |  |
| * **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 | |

Календарно-тематическое планирование занятий ЛФК

1-4 классы - 1 час занятий в неделю. Всего 68 часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  уроков | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | | | | Календарные  сроки | Содержание урока | Формы  контроля | Оснащенность  урока |
|  | 2 | 3 |  | | | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1-2 | Функциональные пробы. (2 ч.)  Корригирущая гимнастика (11ч.) | Основы техники безопасности  Функциональные пробы. | 1  1 | | | | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой.  Индивидуальная карта функциональных исследований | Фронтальный опрос, измерения | Инструкция по технике  безопасности  секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента. |
| 3-4 | Дыхательная гимнастика (3ч.) | Дыхательная гимнастика  Формирование правильной осанки | 2  1 | | | | Сентябрь | Общие положения правильного дыхания при выполнении упражнений.  Проверка осанки в различных исходных положениях. Укрепление мышц спины. Укрепления мышц стопы.  Контроль частоты пульса. | Контроль за правильным дыханием  Занести в личную карточку  частоту пульса в спокойном  состоянии | Секундомер, мешочки  с песком. |
| 5-6 | Самомассаж. (2ч.) | Дыхательная гимнастика  Самомассаж. | 1  1 | | | | Сентябрь | Упражнения на дыхание.  Совершенствование навыка правильной осанки в различных положениях и различными движениями рук. Укрепления мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышц стопы.  Последовательность приемов проведения самомассажа. Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей.  Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока, после основной части и после заключительной части. | Контроль за правильным дыханием. | Мешочки с песком, тренажер для стоп |
| 7-8 |  | Самомассаж. | 1 | | | | Сентябрь | Ходьба в сочетании с дыханием. Упражнения с предметами.  Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей | Контроль за правильным дыханием. | Мешочки с песком, гимнастические палки |
| 9-10 |  | Воспитание сознательного отношения к правильному положению тела. Развитие общей силовой выносливости | 2 | | | | Сентябрь | Теоретические сведения « Осанка и её значение». Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины. Овладения навыком «Мягкого бега». | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, набивные мячи, баскетбольные мячи. |
| 11-12 |  | Совершенствовать координацию движения.  Тренировать силовую выносливость живота и спины. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | Октябрь | Упражнения в равновесии и балансировании с исключением зрительного анализатора.  Упражнения с набивными мячами в положении лёжа на полу. Упражнения для пальцев ног. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки, набивные мячи |
| 13-14 |  | Развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей.  Развитие подвижности позвоночника «вперёд». | 2 | | | | Октябрь | Упражнения с отягощениями. Комплекс корригирующих упражнений. Игра-эстафета с мячом. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки, |
| 15-16 |  | Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. Релаксация. | 2 | | | | Октябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастической палкой /в положении стоя и лежа/. Игра «Самый меткий». Упражнения на расслабление мышц . | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, набивные и баскетбольные мячи. |
| 17 |  | Укрепление мышц нижних конечностей. Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп. Совершенствование координации движения | 1 | | | | Октябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений без предмета. Комплекс специальных корригирующих упражнений с теннисным мячом. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, теннисные мячи, мешочки с песком. |
| 18 |  | Функциональные пробы. | 1 | | | | Октябрь | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |
|  | **II четверть** | | | | | | | | | |
| 19-20 | Корригирущая гимнастика (9ч.)  Дыхательная гимнастика (3ч.) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой.  Дыхательная гимнастика  Укрепление мышц плечевого пояса и спины.  Тренировка силовой выносливости мышц спины. Обучение мягкому соскоку с гимнастической скамейки. | | | | 1  1 | ноябрь | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Комплекс специальных корригирующих упражнений с мешочками в положении стоя Комплекс специальных корригирующих упражнений лёжа на спине и животе. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.  Эстафета с элементами баскетбола. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки, мешочки, баскетбольные мячи.  Секундомер, |
| 21-22 | Самомассаж (1ч.) | Дыхательная гимнастика  Обучение упражнениям в сопротивлении. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Тренировка силовой выносливости мышц.  Самомассаж. | | | | 1  1 | ноябрь | Проверка осанки, сидя на гимнастической скамейке. Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастическими палками. Упражнения в сопротивлении в парах. Специальные дыхательные упражнения. Самовытяжение. Игра «Гонка мячей по кругу».  Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей | Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, баскетбольные и волейбольные мячи.  Секундомер, |
| 23-24 |  | Дыхательная гимнастика  Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц туловища. Тренировка силовой выносливости мышц. Профилактика плоскостопия. | | | | 1  1 | ноябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Упражнения на дыхание и расслабление мышц. Игра « Парный волейбол». | Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, тренажёр для стоп, волейбольные мячи. Секундомер. |
| 25-26 |  | Тренировать правильную ходьбу в сочетании с дыханием. Вырабатывать навык правильной осанки. Развитие силовой выносливости мышц спины. | | | 2 | | декабрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений в положении лёжа на животе. Индивидуальные упражнения с учётом диагноза. Игра «Мяч в воздухе». | Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Гимнастическая стенка, коврики, мячи. Секундомер. |
| 27-28 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. | | | 2 | | декабрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке и коврике. Упражнения для пальцев ног. Дыхательные упражнения в сочетании с расслаблением мышц. Эстафета с кеглями. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер. |
| 29-30 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Укрепления мышечного корсета. | 2 | | | | декабрь | Упражнения у зеркала.  Комплекс специальных корригирующих упражнений с набивными мячами. Упражнения в расслаблении. Игра «Улитка». | Исправление ошибок.  Следить за дыханием. | Коврики  набивные мячи. Секундомер. |
| 31 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Совершенствование координации движений. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | | декабрь | Упражнения у зеркала. Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке. Комплекс специальных корригирующих упражнений для стоп. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер. |
| 32 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | декабрь | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. Секундомер. |
| **III четверть** | | | | | | | | | | |
| 33-34 | Степ-аэробика (10ч) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК  Дыхательная гимнастика  Степ-аэробика | | 2 | | | январь | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Беседа «Степ-аэробика – система физических упражнений для оздоровления дыхательной, сердечно- сосудистой систем, повышения общей выносливости.» Упражнения на степ- платформе и гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения .Релаксация | Фронтальный опрос  Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка,  Коврики. Секундомер. |
| 35-36 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия.  Самомассаж. | | 2 | | | январь | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке. Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей.  Релаксация | Следить за дыханием  Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 37-38 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | январь | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 39-40 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | февраль | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 41-42 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | февраль | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 43-44 | Дыхательная гимнастика  (4ч.)  Корригирущая гимнастика  (3ч.) | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | февраль | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений со скакалкой. Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Скакалки, коврики, скамейки, мячи. Секундомер. |
| 45-46 |  | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | февраль | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений с обручем . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Обручи, коврики, скамейки ,мячи. Секундомер. |
| 47-48 |  | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | март | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений с гантелями . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Гантели , коврики, скамейки ,мячи. Секундомер. |
| 49-51 |  | Дыхательная гимнастика  Самомассаж | 1  2 | | | | март | Специальные дыхательные упражнения  Комплекс специальных корригирующих упражнений с мячом . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Коврики, скамейки, мячи, обручи, скакалки. Секундомер. |
| 52 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | март | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |
| IV четверть | | | | | | | | | | |
| 53-54 | Фитбол (15ч.) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК  Дыхательная гимнастика  Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Беседа «Фитбол –как средство в профилактике нарушений осанки и плоскостопия». Специальные дыхательные упражнения. Релаксация | Фронтальный опрос  Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы  Секундомер. |
| 55-56 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.  Самомассаж. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты.  Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 57-58 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 59-60 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 61-62 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 63-64 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 65-66 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 67 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 68 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | май | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |
| Номер  уроков | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | | | | Календарные  сроки | Содержание урока | Формы  контроля | Оснащенность  урока |
|  | 2 | 3 |  | | | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1-2 | Функциональные пробы. (2 ч.)  Корригирущая гимнастика (11ч.) | Основы техники безопасности  Функциональные пробы. | 1  1 | | | | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой.  Индивидуальная карта функциональных исследований | Фронтальный опрос, измерения | Инструкция по технике  безопасности  секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента. |
| 3-4 | Дыхательная гимнастика (3ч.) | Дыхательная гимнастика  Формирование правильной осанки | 2  1 | | | | Сентябрь | Общие положения правильного дыхания при выполнении упражнений.  Проверка осанки в различных исходных положениях. Укрепление мышц спины. Укрепления мышц стопы.  Контроль частоты пульса. | Контроль за правильным дыханием  Занести в личную карточку  частоту пульса в спокойном  состоянии | Секундомер, мешочки  с песком. |
| 5-6 | Самомассаж. (2ч.) | Дыхательная гимнастика  Самомассаж. | 1  1 | | | | Сентябрь | Упражнения на дыхание.  Совершенствование навыка правильной осанки в различных положениях и различными движениями рук. Укрепления мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышц стопы.  Последовательность приемов проведения самомассажа. Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей.  Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока, после основной части и после заключительной части. | Контроль за правильным дыханием. | Мешочки с песком, тренажер для стоп |
| 7-8 |  | Самомассаж. | 1 | | | | Сентябрь | Ходьба в сочетании с дыханием. Упражнения с предметами.  Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей | Контроль за правильным дыханием. | Мешочки с песком, гимнастические палки |
| 9-10 |  | Воспитание сознательного отношения к правильному положению тела. Развитие общей силовой выносливости | 2 | | | | Сентябрь | Теоретические сведения « Осанка и её значение». Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины. Овладения навыком «Мягкого бега». | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, набивные мячи, баскетбольные мячи. |
| 11-12 |  | Совершенствовать координацию движения.  Тренировать силовую выносливость живота и спины. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | Октябрь | Упражнения в равновесии и балансировании с исключением зрительного анализатора.  Упражнения с набивными мячами в положении лёжа на полу. Упражнения для пальцев ног. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки, набивные мячи |
| 13-14 |  | Развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей.  Развитие подвижности позвоночника «вперёд». | 2 | | | | Октябрь | Упражнения с отягощениями. Комплекс корригирующих упражнений. Игра-эстафета с мячом. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки, |
| 15-16 |  | Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. Релаксация. | 2 | | | | Октябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастической палкой /в положении стоя и лежа/. Игра «Самый меткий». Упражнения на расслабление мышц . | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, набивные и баскетбольные мячи. |
| 17 |  | Укрепление мышц нижних конечностей. Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп. Совершенствование координации движения | 1 | | | | Октябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений без предмета. Комплекс специальных корригирующих упражнений с теннисным мячом. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, теннисные мячи, мешочки с песком. |
| 18 |  | Функциональные пробы. | 1 | | | | Октябрь | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |
|  | **II четверть** | | | | | | | | | |
| 19-20 | Корригирущая гимнастика (9ч.)  Дыхательная гимнастика (3ч.) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой.  Дыхательная гимнастика  Укрепление мышц плечевого пояса и спины.  Тренировка силовой выносливости мышц спины. Обучение мягкому соскоку с гимнастической скамейки. | | | | 1  1 | ноябрь | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Комплекс специальных корригирующих упражнений с мешочками в положении стоя Комплекс специальных корригирующих упражнений лёжа на спине и животе. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.  Эстафета с элементами баскетбола. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки, мешочки, баскетбольные мячи.  Секундомер, |
| 21-22 | Самомассаж (1ч.) | Дыхательная гимнастика  Обучение упражнениям в сопротивлении. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Тренировка силовой выносливости мышц.  Самомассаж. | | | | 1  1 | ноябрь | Проверка осанки, сидя на гимнастической скамейке. Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастическими палками. Упражнения в сопротивлении в парах. Специальные дыхательные упражнения. Самовытяжение. Игра «Гонка мячей по кругу».  Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей | Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, баскетбольные и волейбольные мячи.  Секундомер, |
| 23-24 |  | Дыхательная гимнастика  Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц туловища. Тренировка силовой выносливости мышц. Профилактика плоскостопия. | | | | 1  1 | ноябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Упражнения на дыхание и расслабление мышц. Игра « Парный волейбол». | Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, тренажёр для стоп, волейбольные мячи. Секундомер. |
| 25-26 |  | Тренировать правильную ходьбу в сочетании с дыханием. Вырабатывать навык правильной осанки. Развитие силовой выносливости мышц спины. | | | 2 | | декабрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений в положении лёжа на животе. Индивидуальные упражнения с учётом диагноза. Игра «Мяч в воздухе». | Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Гимнастическая стенка, коврики, мячи. Секундомер. |
| 27-28 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. | | | 2 | | декабрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке и коврике. Упражнения для пальцев ног. Дыхательные упражнения в сочетании с расслаблением мышц. Эстафета с кеглями. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер. |
| 29-30 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Укрепления мышечного корсета. | 2 | | | | декабрь | Упражнения у зеркала.  Комплекс специальных корригирующих упражнений с набивными мячами. Упражнения в расслаблении. Игра «Улитка». | Исправление ошибок.  Следить за дыханием. | Коврики  набивные мячи. Секундомер. |
| 31 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Совершенствование координации движений. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | | декабрь | Упражнения у зеркала. Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке. Комплекс специальных корригирующих упражнений для стоп. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер. |
| 32 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | декабрь | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. Секундомер. |
| **III четверть** | | | | | | | | | | |
| 33-34 | Степ-аэробика (10ч) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК  Дыхательная гимнастика  Степ-аэробика | | 2 | | | январь | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Беседа «Степ-аэробика – система физических упражнений для оздоровления дыхательной, сердечно- сосудистой систем, повышения общей выносливости.» Упражнения на степ- платформе и гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения .Релаксация | Фронтальный опрос  Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка,  Коврики. Секундомер. |
| 35-36 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия.  Самомассаж. | | 2 | | | январь | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке. Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей.  Релаксация | Следить за дыханием  Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 37-38 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | январь | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 39-40 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | февраль | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 41-42 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | февраль | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 43-44 | Дыхательная гимнастика  (4ч.)  Корригирущая гимнастика  (3ч.) | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | февраль | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений со скакалкой. Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Скакалки, коврики, скамейки, мячи. Секундомер. |
| 45-46 |  | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | февраль | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений с обручем . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Обручи, коврики, скамейки ,мячи. Секундомер. |
| 47-48 |  | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | март | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений с гантелями . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Гантели , коврики, скамейки ,мячи. Секундомер. |
| 49-51 |  | Дыхательная гимнастика  Самомассаж | 1  2 | | | | март | Специальные дыхательные упражнения  Комплекс специальных корригирующих упражнений с мячом . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Коврики, скамейки, мячи, обручи, скакалки. Секундомер. |
| 52 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | март | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |
| IV четверть | | | | | | | | | | |
| 53-54 | Фитбол (15ч.) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК  Дыхательная гимнастика  Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Беседа «Фитбол –как средство в профилактике нарушений осанки и плоскостопия». Специальные дыхательные упражнения. Релаксация | Фронтальный опрос  Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы  Секундомер. |
| 55-56 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.  Самомассаж. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты.  Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 57-58 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 59-60 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 61-62 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 63-64 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 65-66 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 67 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 68 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | май | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |

Календарно-тематическое планирование занятий ЛФК

5-9 классы, 1 час занятий в неделю. Всего 68 часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | | | | Календарные  сроки | Содержание урока | Формы  контроля | Оснащенность  урока |
| 1 | 2 | 3 |  | | | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1-2 | Функциональные пробы. (2 ч.)  Коррегирущая гимнастика (11ч.) | Основы техники безопасности  Функциональные пробы. | 1  1 | | | | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой.  Индивидуальная карта функциональных исследований | Фронтальный опрос, измерения | Инструкция по технике  безопасности  секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента. |
| 3-4 | Дыхательная гимнастика (3ч.) | Дыхательная гимнастика  Формирование правильной осанки | 2  1 | | | | Сентябрь | Общие положения правильного дыхания при выполнении упражнений.  Проверка осанки в различных исходных положениях. Укрепление мышц спины. Укрепления мышц стопы.  Контроль частоты пульса. | Контроль за правильным дыханием  Занести в личную карточку  частоту пульса в спокойном  состоянии | Секундомер, мешочки  с песком. |
| 5-6 | Самомассаж. (2ч.) | Дыхательная гимнастика  Самомассаж. | 1  1 | | | | Сентябрь | Упражнения на дыхание.  Совершенствование навыка правильной осанки в различных положениях и различными движениями рук. Укрепления мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышц стопы.  Последовательность приемов проведения самомассажа. Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей.  Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока, после основной части и после заключительной части. | Контроль за правильным дыханием. | Мешочки с песком, тренажер для стоп |
| 7-8 |  | Самомассаж. | 2 | | | | Сентябрь | Ходьба в сочетании с дыханием. Упражнения с предметами.  Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей | Контроль за правильным дыханием. | Мешочки с песком, гимнастические палки |
| 9-10 |  | Воспитание сознательного отношения к правильному положению тела. Развитие общей силовой выносливости | 2 | | | | Сентябрь | Теоретические сведения « Осанка и её значение». Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины. Овладения навыком «Мягкого бега». | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, набивные мячи, баскетбольные мячи. |
| 11-12 |  | Совершенствовать координацию движения.  Тренировать силовую выносливость живота и спины. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | Октябрь | Упражнения в равновесии и балансировании с исключением зрительного анализатора.  Упражнения с набивными мячами в положении лёжа на полу. Упражнения для пальцев ног. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки, набивные мячи |
| 13-14 |  | Развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей.  Развитие подвижности позвоночника «вперёд». | 2 | | | | Октябрь | Упражнения с отягощениями. Комплекс корригирующих упражнений. Игра-эстафета с мячом. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки, |
| 15-16 |  | Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. Релаксация. | 2 | | | | Октябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастической палкой /в положении стоя и лежа/. Игра «Самый меткий». Упражнения на расслабление мышц . | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, набивные и баскетбольные мячи. |
| 17 |  | Укрепление мышц нижних конечностей. Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп. Совершенствование координации движения | 1 | | | | Октябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений без предмета. Комплекс специальных корригирующих упражнений с теннисным мячом. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, теннисные мячи, мешочки с песком. |
| 18 |  | Функциональные пробы. | 1 | | | | Октябрь | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |
|  | **II четверть** | | | | | | | | | |
| 19-20 | Коррегирущая гимнастика (9ч.)  Дыхательная гимнастика (3ч.) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой.  Дыхательная гимнастика  Укрепление мышц плечевого пояса и спины.  Тренировка силовой выносливости мышц спины. Обучение мягкому соскоку с гимнастической скамейки. | | | | 1  1 | ноябрь | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Комплекс специальных корригирующих упражнений с мешочками в положении стоя Комплекс специальных корригирующих упражнений лёжа на спине и животе. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.  Эстафета с элементами баскетбола. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки, мешочки, баскетбольные мячи.  Секундомер, |
| 21-22 | Самомассаж (1ч.) | Дыхательная гимнастика  Обучение упражнениям в сопротивлении. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Тренировка силовой выносливости мышц.  Самомассаж. | | | | 1  1 | ноябрь | Проверка осанки, сидя на гимнастической скамейке. Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастическими палками. Упражнения в сопротивлении в парах. Специальные дыхательные упражнения. Самовытяжение. Игра «Гонка мячей по кругу».  Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей | Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, баскетбольные и волейбольные мячи.  Секундомер, |
| 23-24 |  | Дыхательная гимнастика  Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц туловища. Тренировка силовой выносливости мышц. Профилактика плоскостопия. | | | | 1  1 | ноябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Упражнения на дыхание и расслабление мышц. Игра « Парный волейбол». | Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, тренажёр для стоп, волейбольные мячи. Секундомер. |
| 25-26 |  | Тренировать правильную ходьбу в сочетании с дыханием. Вырабатывать навык правильной осанки. Развитие силовой выносливости мышц спины. | | | 2 | | декабрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений в положении лёжа на животе. Индивидуальные упражнения с учётом диагноза. Игра «Мяч в воздухе». | Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Гимнастическая стенка, коврики, мячи. Секундомер. |
| 27-28 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. | | | 2 | | декабрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке и коврике. Упражнения для пальцев ног. Дыхательные упражнения в сочетании с расслаблением мышц. Эстафета с кеглями. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер. |
| 29-30 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Укрепления мышечного корсета. | 2 | | | | декабрь | Упражнения у зеркала.  Комплекс специальных корригирующих упражнений с набивными мячами. Упражнения в расслаблении. Игра «Улитка». | Исправление ошибок.  Следить за дыханием. | Коврики  набивные мячи. Секундомер. |
| 31 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Совершенствование координации движений. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | | декабрь | Упражнения у зеркала. Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке. Комплекс специальных корригирующих упражнений для стоп. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер. |
| 32 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | декабрь | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. Секундомер. |
| **III четверть** | | | | | | | | | | |
| 33-34 | Степ-аэробика (10ч) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК  Дыхательная гимнастика  Степ-аэробика | | 2 | | | январь | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Беседа «Степ-аэробика – система физических упражнений для оздоровления дыхательной, сердечно- сосудистой систем, повышения общей выносливости.» Упражнения на степ- платформе и гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения .Релаксация | Фронтальный опрос  Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка,  Коврики. Секундомер. |
| 35-36 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия.  Самомассаж. | | 2 | | | январь | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке. Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей.  Релаксация | Следить за дыханием  Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 37-38 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | январь | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 39-40 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | февраль | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 41-42 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | февраль | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 43-44 | Дыхательная гимнастика  (4ч.)  Коррегирущая гимнастика  (3ч.) | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | февраль | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений со скакалкой. Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Скакалки, коврики, скамейки, мячи. Секундомер. |
| 45-46 |  | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | февраль | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений с обручем . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Обручи, коврики, скамейки ,мячи. Секундомер. |
| 47-48 |  | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | март | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений с гантелями . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Гантели , коврики, скамейки ,мячи. Секундомер. |
| 49-51 |  | Дыхательная гимнастика  Самомассаж | 1  2 | | | | март | Специальные дыхательные упражнения  Комплекс специальных корригирующих упражнений с мячом . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Коврики, скамейки, мячи, обручи, скакалки. Секундомер. |
| 52 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | март | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |
| IV четверть | | | | | | | | | | |
| 53-54 | Фитбол (15ч.) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК  Дыхательная гимнастика  Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Беседа «Фитбол –как средство в профилактике нарушений осанки и плоскостопия». Специальные дыхательные упражнения. Релаксация | Фронтальный опрос  Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы  Секундомер. |
| 55-56 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.  Самомассаж. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты.  Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 57-58 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 59-60 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 61-62 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 63-64 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 65-66 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 67 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 68 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | май | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |

Календарно-тематическое планирование занятий ЛФК

10-11 классы, 1 час занятий в неделю. Всего 68 часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | | | | Календарные  сроки | Содержание урока | Формы  контроля | Оснащенность  урока |
| 1 | 2 | 3 |  | | | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1-2 | Функциональные пробы. (2 ч.)  Коррегирущая гимнастика (11ч.) | Основы техники безопасности  Функциональные пробы. | 1  1 | | | | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой.  Индивидуальная карта функциональных исследований | Фронтальный опрос, измерения | Инструкция по технике  безопасности  секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента. |
| 3-4 | Дыхательная гимнастика (3ч.) | Дыхательная гимнастика  Формирование правильной осанки | 2  1 | | | | Сентябрь | Общие положения правильного дыхания при выполнении упражнений.  Проверка осанки в различных исходных положениях. Укрепление мышц спины. Укрепления мышц стопы.  Контроль частоты пульса. | Контроль за правильным дыханием  Занести в личную карточку  частоту пульса в спокойном  состоянии | Секундомер, мешочки  с песком. |
| 5-6 | Самомассаж. (2ч.) | Дыхательная гимнастика  Самомассаж. | 1  1 | | | | Сентябрь | Упражнения на дыхание.  Совершенствование навыка правильной осанки в различных положениях и различными движениями рук. Укрепления мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышц стопы.  Последовательность приемов проведения самомассажа. Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей.  Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока, после основной части и после заключительной части. | Контроль за правильным дыханием. | Мешочки с песком, тренажер для стоп |
| 7-8 |  | Самомассаж. | 2 | | | | Сентябрь | Ходьба в сочетании с дыханием. Упражнения с предметами.  Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей | Контроль за правильным дыханием. | Мешочки с песком, гимнастические палки |
| 9-10 |  | Воспитание сознательного отношения к правильному положению тела. Развитие общей силовой выносливости | 2 | | | | Сентябрь | Теоретические сведения « Осанка и её значение». Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины. Овладения навыком «Мягкого бега». | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, набивные мячи, баскетбольные мячи. |
| 11-12 |  | Совершенствовать координацию движения.  Тренировать силовую выносливость живота и спины. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | Октябрь | Упражнения в равновесии и балансировании с исключением зрительного анализатора.  Упражнения с набивными мячами в положении лёжа на полу. Упражнения для пальцев ног. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки, набивные мячи |
| 13-14 |  | Развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей.  Развитие подвижности позвоночника «вперёд». | 2 | | | | Октябрь | Упражнения с отягощениями. Комплекс корригирующих упражнений. Игра-эстафета с мячом. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки, |
| 15-16 |  | Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. Релаксация. | 2 | | | | Октябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастической палкой /в положении стоя и лежа/. Игра «Самый меткий». Упражнения на расслабление мышц . | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, набивные и баскетбольные мячи. |
| 17 |  | Укрепление мышц нижних конечностей. Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп. Совершенствование координации движения | 1 | | | | Октябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений без предмета. Комплекс специальных корригирующих упражнений с теннисным мячом. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой. | Гимнастическая стенка, коврики, теннисные мячи, мешочки с песком. |
| 18 |  | Функциональные пробы. | 1 | | | | Октябрь | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |
|  | **II четверть** | | | | | | | | | |
| 19-20 | Коррегирущая гимнастика (9ч.)  Дыхательная гимнастика (3ч.) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой.  Дыхательная гимнастика  Укрепление мышц плечевого пояса и спины.  Тренировка силовой выносливости мышц спины. Обучение мягкому соскоку с гимнастической скамейки. | | | | 1  1 | ноябрь | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Комплекс специальных корригирующих упражнений с мешочками в положении стоя Комплекс специальных корригирующих упражнений лёжа на спине и животе. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.  Эстафета с элементами баскетбола. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки, мешочки, баскетбольные мячи.  Секундомер, |
| 21-22 | Самомассаж (1ч.) | Дыхательная гимнастика  Обучение упражнениям в сопротивлении. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Тренировка силовой выносливости мышц.  Самомассаж. | | | | 1  1 | ноябрь | Проверка осанки, сидя на гимнастической скамейке. Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастическими палками. Упражнения в сопротивлении в парах. Специальные дыхательные упражнения. Самовытяжение. Игра «Гонка мячей по кругу».  Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей | Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, баскетбольные и волейбольные мячи.  Секундомер, |
| 23-24 |  | Дыхательная гимнастика  Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц туловища. Тренировка силовой выносливости мышц. Профилактика плоскостопия. | | | | 1  1 | ноябрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Упражнения на дыхание и расслабление мышц. Игра « Парный волейбол». | Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, тренажёр для стоп, волейбольные мячи. Секундомер. |
| 25-26 |  | Тренировать правильную ходьбу в сочетании с дыханием. Вырабатывать навык правильной осанки. Развитие силовой выносливости мышц спины. | | | 2 | | декабрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений в положении лёжа на животе. Индивидуальные упражнения с учётом диагноза. Игра «Мяч в воздухе». | Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе. | Гимнастическая стенка, коврики, мячи. Секундомер. |
| 27-28 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. | | | 2 | | декабрь | Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке и коврике. Упражнения для пальцев ног. Дыхательные упражнения в сочетании с расслаблением мышц. Эстафета с кеглями. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер. |
| 29-30 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Укрепления мышечного корсета. | 2 | | | | декабрь | Упражнения у зеркала.  Комплекс специальных корригирующих упражнений с набивными мячами. Упражнения в расслаблении. Игра «Улитка». | Исправление ошибок.  Следить за дыханием. | Коврики  набивные мячи. Секундомер. |
| 31 |  | Тренировка навыка правильной осанки. Совершенствование координации движений. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | | декабрь | Упражнения у зеркала. Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке. Комплекс специальных корригирующих упражнений для стоп. | Контроль за правильным дыханием.  Следить за осанкой и положением туловища | Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер. |
| 32 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | декабрь | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. Секундомер. |
| **III четверть** | | | | | | | | | | |
| 33-34 | Степ-аэробика (10ч) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК  Дыхательная гимнастика  Степ-аэробика | | 2 | | | январь | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Беседа «Степ-аэробика – система физических упражнений для оздоровления дыхательной, сердечно- сосудистой систем, повышения общей выносливости.» Упражнения на степ- платформе и гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения .Релаксация | Фронтальный опрос  Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка,  Коврики. Секундомер. |
| 35-36 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия.  Самомассаж. | | 2 | | | январь | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке. Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей.  Релаксация | Следить за дыханием  Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 37-38 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | январь | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 39-40 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | февраль | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 41-42 |  | Степ-аэробика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 2 | | | | февраль | Комплекс упражнений на степ- платформе и гимнастической скамейке  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер. |
| 43-44 | Дыхательная гимнастика  (4ч.)  Коррегирущая гимнастика  (3ч.) | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | февраль | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений со скакалкой. Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Скакалки, коврики, скамейки, мячи. Секундомер. |
| 45-46 |  | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | февраль | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений с обручем . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Обручи, коврики, скамейки ,мячи. Секундомер. |
| 47-48 |  | Дыхательная гимнастика  Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса.  Укрепление мышц нижних конечностей.  Профилактика плоскостопия | 1  1 | | | | март | Специальные дыхательные упражнения .  Комплекс специальных корригирующих упражнений с гантелями . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Гантели , коврики, скамейки ,мячи. Секундомер. |
| 49-51 |  | Дыхательная гимнастика  Самомассаж | 1  2 | | | | март | Специальные дыхательные упражнения  Комплекс специальных корригирующих упражнений с мячом . Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты.  Релаксация | Следить за дыханием Контроль частоты пульса. | Коврики, скамейки, мячи, обручи, скакалки. Секундомер. |
| 52 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | март | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |
| IV четверть | | | | | | | | | | |
| 53-54 | Фитбол (15ч.) | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК  Дыхательная гимнастика  Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Правила поведения на занятиях ЛФК.  Беседа «Фитбол –как средство в профилактике нарушений осанки и плоскостопия». Специальные дыхательные упражнения. Релаксация | Фронтальный опрос  Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы  Секундомер. |
| 55-56 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.  Самомассаж. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты.  Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 57-58 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 59-60 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | апрель | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 61-62 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 63-64 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 65-66 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 2 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 67 |  | Фитбол  Укрепление мышц спины и нижних конечностей  Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | | май | Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация. | Следить за дыханием.  Контроль частоты пульса. | фитболы , мячи, скакалки , обручи.  Секундомер. |
| 68 | Функциональные пробы (1ч.) | Функциональные пробы. | 1 | | | | май | Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность.  Сила мышц спины, брюшного пресса.  Угол свода стопы. | Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях. | Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. |

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Гимнастические коврики-20 шт
2. Скаклки-20 шт
3. Обручи-20шт
4. Гимнастические палки-20шт
5. Мешочки с песком(200гр)-20шт
6. Мячи волейбольные-20шт
7. Мячи баскетбольные-20шт
8. Мячи фитбольные-20шт
9. Степ-платформы-20шт
10. Гимнастические скамейки-4 шт
11. Гимнастическая стенка-2 шт
12. Гимнастическая перекладина- 2 шт
13. Гимнастические маты-10 шт
14. Гимнастическое бревно-1шт
15. Гантели (1-2 кг)-20пар
16. Гимнастические скалки-20шт
17. Гимнастические жгуты-10 шт
18. Набор инвентаря для эстафет
19. Секундамер-1шт
20. Сантиметровая лента-1шт
21. Тонометр -1шт
22. Весы-1шт
23. Ростомер-1шт
24. Музыкальный центр-1шт
25. Тренажерный зал с зеркальной стеной
26. Раздевалка (туалет и душ)-2 шт

**Список литературы:**

1.«Теория и методика физического воспитания», Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Издательский центр «Академия», 2004г.

2.«Система работы с учащимися специальных медицинских групп», Каинов А.Н., Шалаева И.Ю.,Издательство «Учитель», 2007г.

3.«Физкультурно-оздоровительная работа в школе», методические пособие Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2006г.

4.«Спортивная медицина и лечебная физкультура», учебник , Дембо А.Г.,Москва «Физкультура и спорт», 2010г.

5.«Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся», Ланда Б.Х., Москва, Педагогический университет «Первое сентября», 2012г.

6.«Как вернуть физическую форму», пер. с анг. КияченкоН.-М. ТЕРРА, 2007 г.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.**

1.  Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

2.  Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.

4.  Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, под­няться на носки, удержать это положение 3-4 секунды.

5.  Это же упражнение, но без гимнастической стенки.

6.  Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать принять И.П.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №2**

**УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА С КРУГОВОЙ ВЕРЕВКОЙ**

1.И.П. - встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде учителя руки с веревкой поднять вверх правую (левую) ногу от­ставить на носок назад-вдох, вернуться в и.п.- выдох.

2.И.П. - то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу(по два раза в каждую сторону). Следить за пра- вильным положением спины.

З.И.П. - то же, руки вверху с веревкой. На счет 1-2 наклониться вперед, положить веревку на пол - выдох, 'вернуться в и.п.

4.И.П. - то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде учителя перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой, встать руки с веревкой сзади. Также по команде перешагнуть правой и левой назад. Дыхание произвольное.

5.И.П. - встать лицом в круг, руки внизу. По команде учителя присесть - колени в сторону, руки с веревкой вперед - вверх (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

6.И.П.- то же, руки с веревкой вверху. На счет 1 - левую (правую; ногу вперед. На счет 2-3 - наклон вперед, левую(правую) ногу назад, прогнуться "Ласточка", 4-5 - держать,6 - и.п. Дыхание произвольное.

7.И.П.- то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на пояс -Восемь прыжков на обеих ногах - вправо, 8 - влево.

Учитель должен отмечать детей, сделавших эти упражнения четко, красиво, с большим вниманием.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3**

**УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

1.  И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 - левую(правую) ногу назад на носок, палку вверх-вдох. На счет 2- и.п. - выдох.

2.  И.П. - палку на шею.

На счет 1-2 - палку назад,3-4 - и.п. Дыхание произвольное.

3.  И.П. - хватом за конец двумя руками палку вверх.  
На счет 1 - медленный наклон назад.

На счет 2 - и.п. (выдох).

4.И.П. – стойка – ноги врозь, палку вниз.

   На счет 1 - наклон влево, левый конец к правому плечу, палку

вверх - вдох.

На счет *2* - и.п. (выдох).

5.   И.П. - стойка ноги врозь, палку назад - вниз.

На счет 1 - наклон вперед, палку отвести как можно больше назад-

выдох.

На счет 2 - И.П. (вдох).

6.  И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 – выпад правой ногой в сторону – палка – вверх.

На счет 2 - наклон вперед, палку на лопатки.

На счет 3 - выпад левой ногой в сторону, палка вверх.

На счет 4 - и.п. Дыхание произвольное.

7.  Подскоки с одновременным движением рук вверх с палкой.  
Повторить 8-10 раз.

В заключении подготовительного этапа проводится разминочный бег с правильным положением спины, бег с захлестыванием голеней и ходьба с правильной осанкой.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4**

1.  И.П.- лежа на спине прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги на угол около 30 градусов, удерживать их на весу 5-7 секунд, вернуться в и.п. Дыхание произвольное, не натуживаться.

2.  И.П. - то же. Принять поясницу, приподнять обе ноги над полом, скрещивать выпрямленные ноги в горизонтальной плоскости "ножни­цы". Одно упражнение - восемь движений ногами. Вернуться в и.п.

3.  И.П. - то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги и делать круговые движения выпрямленными ногами "внутрь".Одно упражнение - 8 движений ногами. Вернуться в и.п.

4.  И.П. - то же. То же упражнение, но круговые движения ногами "наружу". Одно упражнение - 8 движений ногами. Вернуться в и.п.

5.И.П. - то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом, делать                      движение, имитирующее езду на велосипеде. Одно упражнение

- 8 движений ногами. Вернуться в и.п.

6.  И.П. - то же. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохра­няя правильное положение спины.

7.  И.П. - то же. Руки на пояс. Приподнять туловище (присесть),за­держав туловище в положении 30 градусов от горизонтали на 5 секунд.

8.  И.П. - лечь на живот. Приподнять поочередно правую и левую ноги, удерживая на весу по 5 секунд.

9.  И.П. - лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги "рыбка". Удержать 5 секунд.

10. И.П. - лечь на живот. Имитировать руками плавание стилем "брасс".

11. И.П. - то же. Руки взять в замок. Подтянуться руками внизу и за голову, втянуть живот, приподнять туловище над полом, удержав 5 секунд.

12. И.П. - лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой, удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же лежа на левом боку.

13. И.П. - лечь на правый бок. Приподнять обе прямые ноги, удерживая их на весу на 3-4 счета, медленно опустить их в и.п. То же на левом боку.

14. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, сделать вдох и медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в и.п.

15. И.П. - упор стоя на коленях и руках. Поочередное поднимание прямых ног.

16. И.П. - стоя. "Замочек" - завести руку за голову, вторую за ло­патки. Применять несколько раз, меняя положение рук.

Методические рекомендации к выполнению основного комплекса упражнений. Желательно весь комплекс упражнений сопровождать под магнитофонную запись, с медленной, спокойной музыкой.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №5**

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ.**

1.  Бросить мяч вверх,    хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.

2.  Бросить мяч вверх,    повернуться кругом и поймать мяч.

3.  Бросить мяч вверх,    сесть, скрестив ноги и поймать мяч.

4.  Из приседа бросить мяч вверх, прыжок вверх и поймать мяч.

5.  Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед и бросить мя левой рукой о землю (пол), так, чтобы он пролетел над правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не отпуская ноги Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросить мяч правой рукой.

ПРИМЕЧАНИЕ: каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу и последовательно одно за другим. На каждое упражне­ние допускается по две попытки.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №6**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГРУДНОМ КЕФОЗЕ**

1. И. П.:руки перед грудью, отведения с силой рук в стороны до сближения лопаток.

2.  О.с.- руки в стороны, медленные напряженные повороты рук ладонями вперед-вверх-назад и обратно.

3.  Руки за спину: правая (левая) сверху над лопатками, левая (правая) снизу под лопатками, соединить кисти.

4.  Из стойки на коленях, наклоны назад, касаясь руками пяток, наклоны вправо(влево),доставая правой(левой) рукой пятку левой (правой) ноги.

5.  Сидя на пятках, руки к плечам, наклоны назад, прогибаясь  
в грудной части позвоночника.

6.  Из стойки на коленях – руки на поясе, наклон назад, прогибаясь.

7.Из стоики на правой (левой) ноге, захватив левую (правую) ступню, сгибать ногу в колене, оттягивая ее вверх-назад.

8.Из положения лежа движение "В мост".

Детям, имеющим крыловидные лопатки, а также сведенные вперед плечи, рекомендуется проводить легкий бег вперед с попеременными круговыми движениями руками в боковой плоскости, слегка соединяя нижние углы лопаток и напрягая межлопаточные мышцы (живот не рас­слаблять ).

При склонности к ассиметричному положению плечевого поя­са, очень полезны разнообразные симметричные упражнения: повороты, волнообразные движения, взмахи, общеразвивающие упражнения.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №7**

1.   Упражнения с мешочками на голове:  
И.П. - о.с.

На счет 1-3 - подняться на носочки, руки вверх.

4 - И.П.

Необходимо удержать ровное положение туловища.

2.   И.П. - стоя, ноги вместе, руки на пояс.  
1 - сесть на носочки.2 - И.П. и т.д.

Стараться сохранить прямое положение спины.

3.   И.П. - то же. На счет 1-3 - сидеть на носочках,  
руки вперед. 4 - И.П.

Стараться удержать равновесие и сохранить прямое положение спины.

4.И.П. - сидя на носочках, руки к плечам. На счет 1-4 круговые движения руками вперед. На счет 1-4 кру­говые движения руками назад. Стараться удержать равновесие и сохранить прямое положение спины. КОНСПЕКТ N2 учебно-тренировочного занятия по лечебной физической культуре

5. Упражнения с мешочками на голове: И.П. - стоя, ноги врозь пошире, руки в "замок" за голову. 1 - наклон туловища вперед.2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Стараться не уронить мешочек с головы.

6. И.П. - сидя, руки в упор сзади, ноги вместе, мешочек на голове. 1 - опустить на локти туловище. 2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Следить за правильным положением спины в И.П.

7.И.П. - то же, но ноги согнуты. 1 - упор на локти с одновремен­ным выпрямлением ног, не касаясь пола.2 - И.П. и т.д. (5-5 раз) Ноги выпрямлять не высоко.

8.И.П. - то же, но с удержанием прямых ног не касаясь пола. (3-4 раза) Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения сохраня­лось прямое положение ног, носочки тянуть.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №8 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

1. «Подуй на одуванчик

Как дует этот мальчик

Подуй, подуй сильнее

И станешь здоровее»

И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох.

2. «Обхвачу себя руками,

Очень крепко, очень сильно,

И потопаю ногами,

Согревайся, Чипполино»

И.п.- руки в стороны, ладони вперед – вдох,

Обхватить себя руками за плечи – выдох, при   выдохе сказать «Ух»

3.Упражнение «Трубач»

И.п. – о.с. Глубокий вдох, на выдохе произнести:

«Ту-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу!»

5.  Упражнение «Жук»

И.п. – сед, скрестив руки на груди, опусти голову. На 1 – руки в сторону, расправив плечи, голову держать прямо – вдох, произнося «ж ж ж» - выдох.

«Ж Ж - у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

6.  И.п. – о.с. Голова прямо – вдох, поворот головы – выдох.

«Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка станет рот.

Ну, а теперь на облака и остановимся пока.

Потом повторим все опять: раз, два, три, четыре, пять.»

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Игра "Кто устойчивее".

 На расстоянии 50 см друг от друга на полу рисуют два круга

диаметром 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места. Про­игрывает тот, кто не устоял и правой ногой коснулся пола.

Игра "Пройди - не ошибись".

Дети сидят на скамье, на полу начерчена линия. Игра имеет несколько вариантов:

1.Каждый ив играющих должен пройти вперед по линии, ставя пятку к носку, впереди стоящей ноги. И обратно пройти по черте спиной назад, ставя носок к пятке.

2.Играющий должен пройти по гимнастической доске, перешагивая через положенные на пути предметы (большой мяч, коробка).

Все упражнения проводятся сначала с открытыми, а затем с зак­рытыми глазами. Выигрывает тот, кто четко проделал все упражнения с закрытыми глазами. При этом детей поддерживает преподаватель.

Игра "Удержись".

Двое детей в положении приседа. Прыгая на носках, стара­ются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие -сесть. Кто первым сядет, выбывает из игры, а в игру включается другое и снова играют на "победителя".

Игра " Тачки".

Игроки выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги -вторая - лицом в затылок первой. Дети из первой - становятся на четвереньки (руки выпрямлены, кистями опираются об пол, ноги слегка расставлены). Стоящие за ними во второй - захватывают впереди сто­ящих за щиколотки ног. По сигналу учителя каждая пара начинает передвигаться вперед, стараясь первой достигнуть финишной черты. Между парами проводится соревнование на качество и быстроте выполнения задания.

ЭСТАФЕТА

Группа делится на две команды, стоящих колоннами на расстоянии: 3-4 шага друг от друга. Напротив каждой команды ставится гимнас­тическая скамейка, кладется два гимнастических мата, расположенных в длину и далее ставятся на пол два обруча. По центру ближних матов той и другой команды устанавливается гимнастическая скамейка. По сигналу учителя первые в колоннах ложатся животом на скамейку и подтягивая себя при помощи рук преодолевают ее, ложатся на мат, перелезают через скамейку, далее мальчики - ползут на животе при помощи рук и ног по матам, девочки на четвереньках. Пролезают в обручи, касаются рукой стены и бегом возвращаются в свои команды. И так повторяют каждый участник. Выигрывает команда, чей игрок пришел раньше к финишной черте.

В рамках школы количество занятий обычно не превышает более трех раз в неделю. Этого, конечно, недостаточно, поэтому с учащимися нужно проводить разъяснительную работу, стараться убедить их в необходимости ежедневных занятий корригирующими упражнениями. По­сильную помощь для этого могут оказать родители, создавая необхо­димые условия дома, наблюдая за своими детьми, проводя воспита­тельную работу. Только в тесном контакте родителей, учителей физ­культуры и классных руководителей можно добиться эффекта в работе над исправлением дефектов осанки.

**ПАМЯТКА**

**для родителей**

**по профилактике дефектов осанки, сколиозов и плоскостопия**

Отрицательное влияние  на формирование осанки оказывает неправильное положение тела во время сна.

Постель не должна быть чрезмерно мягкой,  а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см., чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Правильная поза во время сна обеспечи­вает прямое симметричное положение туловища Для детей с искривлением позвоночника матрац  (волосяной,  травяной,  ватный)  кладется на щит из досок или фанеры. Перина, мягкие подушки,  пуховики подкладывать вместо жестокого матраца не рекомендуется.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме и чтении. Во время занятия за столом или партой надо сидеть так,  чтобы иметь опору для ног,   спины, рук при симметричном положении головы,  плечевого пояса, туловища,  рук и ног. В положении сидя дети также нередко принимают неправильную позу. Когда парта,  стол или стул не соответствует росту, они вынуждены сидеть согнувшись. Если стол высок,  то голова и левое плечо наклонены сильно влево,  а если низок, то наоборот,  левое плечо поднято, правое опущено.Иногда дети сидят, значительно переместив плечи и все ту­ловище по отношению к тазу в сторону. В этом случае позвоночник наклонен как к тазу,  так и к линии плеч.

Многие дети сидят в кресле, поджав под себя ноги, сильно накло­нившись в сторону. Это положение также может привести к искривлению поз­воночника. А как же нужно сидеть?

Обратите внимание на основные ориентиры правильности посадки.  Спина должна касаться спинки стула,  предплечья до локтевого сустава лежат на столе, ноги - на перекладине или подставке, должны быть согнуты в коленном суставе под тупым или прямым углом. Стол удобен для занятий,  если он на 2-3 см  выше локтя ребенка,  сидящего за этим столом.

Правильное расстояние от глаз ребенке до книги (тетради) проверить нетрудно: поставив руку на локоть,  ребенок кончиками пальцев должен коснуться виска„Между грудью и столом должна  свободно проходить ладонь. Книга при чтении должна быть наклонена  под углом 45° и расположена на расстоянии не менее 30-40 см от ребенка.

Настольная лампа должна быть достаточной мощности (40-50 ватт), но не слишком яркой и находиться слева от ребенка и лишь в крайнем слу­чае перед ним. Целесообразно также оставить включенным общий источник света  комнаты.

Кроме указанных причин, ухудшают осанку при слабой мускулатуре привычки стоять на одной ноге. Очень часто можно видеть,  как подружки долго стоят,  разговаривая,  отставив ногу в сторону. Если отставляется постоянно одна и та же нога и позвоночник соответственно  часто прини­мает изогнутую форму,  появляется привычка  стоять неправильно и может образоваться сколиоз. Поэтому стоя лучше равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги или же, если хочется отставить ногу,  поочередно делать это левой и правой ногой.

Мальчики нередко стоят,  опустив грудную клетку. В этом положении таз выдвинут вперед, живот выпячен. Эта поза  очень некрасива и способ­ствует нарушению осанки. Постоянно надо следить за тем,  чтобы мышцы спины были несколько напряжены,  грудная клетка  поднята, живот уплощен.

К сожалению многие дети ходят опустив голову. Такая походка не только некрасива,  но и способствует увеличению грудного кифоза - появле­нию сутулости.

Одежда и обувь школьника долины быть рассчитаны на усиленную потребность детей в движении, на погоду и климат, должны быть удобными  и хорошо проницаемыми для тепла.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей,  в частности  плоскостопие. Для предупреждения развития плоскостопия надо своевременно выявить и принять следую­щие меры:

1. Не носить слишком тесную обувь и обувь на высоком каблуке.

1. Необходимо ограничить нагрузку на нижние конечности Для уменьшения де формации свода стопы полезно пользоваться супинаторами,   постоянно делать корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени,

3.Выполнять общеразвивающие упражнения,  упражнения для нижних конечностей ( дозированная ходьба, бег,  приседания, упражнения для укрепления мышц,   сохраняющих свод стопы,  дополнительно - специальные упраж­нения:  ходьба босиком по скошенному лугу,  галечнику).

Для ношения книг рекомендуется как для мальчиков,  так и для девочек школьный ранец с широким ремнем.

Старшие школьники могут пользоваться портфелем,  но носить его попеременно в правой и левом руке.

Важнейшее условие нормального физического развития детей - пита­ние. Пищевой рацион ребенка должен быть разнообразен и включать про­дукты содержащие соли кальция, железа, магния(мясо, молоко,   сливочное масло,  каши, горох,  фасоль).Ежедневно и в достаточном количестве дети должны получать фрукты,  овощи, а если врач сочтет нужным  ,  то и поли­витамины.

Главным и действенны средством профилактики дефектов осанки яв­ляется физическое воспитание ребенка. Поэтому уже в раннем детстве фи­зическое воспитание(гимнастика, массаж, закаливание, игры) должно войти составным компонентом  в его воспитание.

Родителям необходимо освоить технику рекомендованных упражнений следить за правильностью их выполнения ребенком.

Неправильный выбор упражнений, неправильное их исполнение не способствуют выздоровлению и могут даже нанести серьезный ущерб здоровью ребенка.

Заниматься надо регулярно, так как физические упражнения и другие двигательные навыки могут быть хорошо усвоены ребенком и окажут благоприятное влияние на его физическое развитие и состояние здоровья только тогда,  когда повторяется изо дня в день.

Приложение №2



***Фитбол – довольно новый вид спорта в российской практике. Название ему дал ортопедический мяч, изготовленный из специального высокопрочного материала и рассчитанный на нагрузки до 200 кг***

Известно, что позвоночник – это важнейшая составляющая всего нашего организма и его состояние отражает состояние здоровья человека. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Чтобы удержаться на этом самом мяче, нужно сохранять идеальную осанку. При этом жесткая нагрузка на спину и на шею снижается до минимума.

Научно разработанная методика занятий предлагает различные комплексы упражнений, способствующих восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата, так как занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно для детей.

Лечебный эффект занятий на мячах обусловлен воздействием колебаний мяча. Вибрация, ощущаемая при сидении на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с райттерапией (верховая езда). Вибрация обладает обезболивающим эффектом, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, почек и других органов. При выполнении покачиваний волны от колебаний мяча передаются по всему позвоночнику до головного мозга, положительно на него воздействуя. Высокий эмоциональный фон занятий на фитболах ускоряет выработку новых условно-рефлекторных связей, необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.

В скандинавских странах детские учреждения оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряется равновесие и баланс. Тем самым формируется правильная осанка. Упражнения на мячах могут выполняться в разных исходных положениях: сидя и лежа на животе, на спине, на боку. Во время выполнения упражнений лежа на мяче происходит переход от напряжения мышц к расслаблению, а также растяжка, так необходимая нам сегодня для снятия психоэмоционального напряжения.

Ортопедические мячи незаменимы для занятий лечебной гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, рук, ног и других частей тела, а также формировать правильную осанку у детей. Ортопедические мячи очень популярны не только для терапии и упражнений, они идеально подходят для сидения дома или в школе. Предлагаем примерный комплекс упражнений для начинающих заниматься на фитболах.

**Разминка**

1. Исходное положение (и.п.) – сидя на мяче, удерживаем равновесие. Руками придерживаем мяч, ноги сводим вместе, спина прямая, макушкой тянемся вверх. Делаем небольшие подскоки, не отрывая рук от мяча (9–12 раз).
2. И.п., макушкой тянемся вверх, удерживая равновесие, спина прямая. Во время подскоков разгибаем поочередно голень правой и левой ноги, вытягивая носок вперед (9–12 раз).
3. И.п., макушкой тянемся вверх, удерживая равновесие, спина прямая. Руки сведены в локтях вперед, ноги сомкнуты – опора на носки. Выполняя прыжок, руки и ноги разводим в стороны. Возвращаемся в и.п. (9–12 раз).
4. И.п., удерживаем равновесие, руки скрещены над головой, ноги разведены в стороны. Выполняем круговые движения тазом, одновременно фиксируя грудь. Танец «Восток» (12–14 раз в обе стороны).

**Растяжка**

Упражнение направлено на растяжение боковых мышц спины.

1. И.п. – сидя на мяче, выполняем наклон, отводя левые руку и ногу в стороны. Равновесие удерживаем, опираясь правой рукой о мяч. Правая опорная нога зафиксирована. Упражнение выполняем, чередуя опорную ногу и руку. Внимание акцентируем на растягивании мышц спины. Время наклона 10–15 сек.
2. И.п. – сидя на мяче, удерживаем равновесие. Ноги разведены в стороны, руки упираются о пол. Акцент на растягивании мышц спины и бедер (10–15 сек.).

**Основной комплекс**

1. И.п. – лежа животом на мяче, удерживаем равновесие. Поясница зафиксирована, руки согнуты в локтях, опора на ладони. Кисти развернуты вперед. Ноги скрещены и подняты вверх. Прорабатываем грудные мышцы. Медленно отжимаемся 7–10 раз.
2. И.п. – лежа животом на мяче, руки сгибаем в локтях и разводим в стороны. Ноги вы¬прямлены и разведены. Носками упираемся о пол. Не поднимая головы, плавно поднимаем и опускаем плечи. Прорабатываем верхнюю часть спины (9–12 раз).
3. И.п. – лежа животом на мяче, опираемся руками о пол. Поясница зафиксирована, ноги приподняты. Опираясь на руки, ноги поднимаем вверх. Голову держим параллельно полу (7–10 раз).
4. И.п. – лежа животом на мяче, опускаем руки и ноги вниз и расслабляемся. Время растяжки – 10–15 сек.
5. И.п. – лежа на полу, руки заводим за голову. Ноги лежат на мяче. Поясницу плотно прижимаем к полу. На выдохе плавно поднимаем туловище, подбородком тянемся вверх, не запрокидывая голову назад (10–15 раз). Прорабатываем мышцы живота.
6. И.п. – лежа на полу, руки держим за головой. Ноги лежат на мяче. Приподнимаем правое и левое плечо поочередно. Поясница плотно прижата к полу (10–12 раз). Прорабатываем косые мышцы живота.
7. И.п. – лежа на мяче, левыми рукой и ногой опираемся о пол, правой рукой о мяч. Бедро правой ноги поднимаем вверх, стопа развернута параллельно полу. Выполняем махи ногой (12–15 раз).
8. И.п. – стоя на одной ноге, руками опираемся о мяч, спина прямая и зафиксирована. Приседая, поднимаем вверх правую ногу, согнутую в колене. Поднимаемся, не выпрямляя левую ногу (12–14 раз для каждой ноги).
9. И.п. – сидя на полу, опираемся на ладони, спина прямая, подбородок приподнят. Ногами сжимаем и разжимаем мяч. Прорабатываем внутреннюю поверхность бедра (10–15 раз).
10. И.п. – лежа животом на мяче, опускаем руки и ноги вниз и расслабляемся. Время растяжки – 10–15 сек.

**Комплекс упражнений с фитболом**

**Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)**

|  |
| --- |
| **Исходное положение:** ноги согнуты в коленях, голени удобно лежат на мяче, задняя поверхность бедер касается мяча. **Упражнение:** покатайте фитнес-мяч вправо и влево, ноги по-прежнему лежат на мяче. Вы также можете приподнять нижнюю часть корпуса до уровня середины мяча. **Внимание:** после возвращения в исходное положение, удостоверьтесь, что вся поверхность спины лежит на полу (не прогибайтесь в пояснице). **Вариант упражения:** исходное положение как описано выше. Упираясь пятками в мяч, приподнимите таз до уровня талии (спина остается лежать на полу). **Внимание:** мяч должен оставаться неподвижным. |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003759_image.jpg | **Задняя поверхность бедра**  **Исходное положение**: лежа на спине, одна нога лежит на мяче, задняя поверхность бедра касается мяча. Другая нога согнута, подошва касается мяча. **Упражнение:** нога, которая лежит на мяче, подтягивает мяч в сторону ягодиц. Другая нога сопротивляется этому движению. **Внимание:** мяч должен оставаться неподвижным. Вся поверхность спины лежит на полу.  **Вариант упражнения:** при выполнении описанного выше упражнения расстояние между мячом и ягодицами можно изменить. В этом случае контакт задней поверхности бедра и мяча необязателен. **Внимание:** приподнимайте только таз до уровня талии. Спина остается лежать на полу |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003760_image.jpg | **Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза**  **Исходное положение:** согните ноги в коленях, положите подошвы ног на мяч.  **Упражнение:** упритесь ногами в мяч, приподнимите таз, скругляя спину, до уровня лопаток. Затем медленно опускайте таз, по-прежнему округлив спину и укладывая ее на полу позвонок за позвонком.  **Внимание:** мяч должен оставаться неподвижным. **Вариант упражнения:** выполняйте это упражнение, сгибая коленные суставы под различным углом. Подошвы ног всегда должны упираться в мяч. |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003763_image.jpg | **Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна**  **Исходное положение:** одна пятка лежит на мяче, другая нога вытянута вверх к потолку.  **Упражнение:** упираясь пяткой в мяч, приподнимите таз вверх, скругляя спину, до уровня лопаток. Затем опуститесь в исходное положение, когда вся поверхность спины лежит на полу.  **Вариант 1:** когда ваше тело поднято над полом, двигайте мяч вперед и назад при помощи пятки ноги. **Вариант 2:** опустите поднятую ногу за головой, коснувшись пальцами ноги пола. Затем снова поднимите ее вверх к потолку. |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003764_image.jpg | **Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия**  **Исходное положение:** положите руки на пол, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы ног упираются в мяч. **Упражнение:** поднимите таз, скругляя спину, поднимите ее вверх до уровня лопаток, напрягите мышцы бедер и ягодиц. **Вариант упражнения:** поочередно поднимайте ноги вверх. **Внимание:** мяч должен оставаться неподвижным. |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003765_image.jpg | **Тренировка равновесия (укрепление мышц спины и стоп)**  **Исходное положение:** см. Иллюстрацию **Упражнение:** двигайте мяч под вашими ягодицами в различных направлениях. **Вариант 1:** играйте с партнером по тренировке, бросая мячик или другой предмет друг другу. **Вариант 2:** поочередно слегка приподнимайте ноги и двигайте ими в воздухе. **Внимание:** вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу. |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003761_image.jpg | **Укрепление мышц спины, пресса и ног,  растяжка мышц рук**  **Исходное положение:** такое же, как в упражнении 6. Затем скругляя спину и укладывая позвонок за позвонком, опускайтесь вниз, пока ваши лопатки не будут лежать на мяче. Одновременно ваши ноги будут двигаться вперед. **Упражнение:** вытяните ваши руки за головой и удерживайте это положение в течение короткого периода времени. Затем вернитесь в исходное положение. **Вариант 1:** вытяните руки назад в форме буквы «V». **Вариант 2:** вытяните руки в стороны на уровне плеч. **Внимание:** угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов. |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003762_image.jpg | **Укрепление мышц спины**  **Исходное положение:** мяч находится под бедрами и животом.  **Упражнение:** вытяните правую руку вперед и слегка вверх (чтобы она составляла единую линию с корпусом), ладонь повернута внутрь, большой палец смотрит вверх. Вытяните левую руку назад, ладонь смотрит вверх, большой палец также смотрит вверх.  **Вариант 1:** вытяните обе руки назад, ладони смотрят вверх, большие пальцы также смотрят вверх. **Вариант 2:** вытяните обе руки вперед, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх. |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003766_image.jpg | **Укрепление мышц плеч и ягодиц**  **Исходное положение:** то же, что и в упражнении 9. Перекатитесь на мяче, пока ваши предплечья не окажутся на полу, локти расположены под плечевыми суставами, руки на ширине плеч. **Упражнение:** вытяните ноги вверх (ноги держите вместе). **Вариант 1:** когда ваши ноги вверху, делайте движения шаговые движения, затем снова соединяйте ноги вместе. **Вариант 2:** выполняйте ногами движения, как будто вы плаваете кролем. **Внимание:** удерживайте спину прямой, не прогибайтесь в пояснице |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003767_image.jpg | **Укрепление мышц рук, плеч и спины**  **Исходное положение:** то же, что и в упражнении 10, но выпрямите руки. Бедра и голени упираются в мяч. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. **Упражнение:** удерживайте это положение и медленно перекатывайте мяц назад, отталкиваясь от пола руками. **Вариант упражнения:** в исходном положении поочередно отрывайте от пола одну из ладоней. **Внимание:** лицо смотрит в пол, ноги прямые. |
| http://www.glamur.com.ua/DyWP/bindata/_0003768_image.jpg | **Укрепление мышц ног и спины**  **Исходное положение:** то же, что и в упражнении 11, но бедра полностью лежат на мяче.  **Упражнение:** перекатитесь на мяче до тех пор, пока вся боковая поверхность вашего бедра не окажется на мяче. Другую ногу выпрямите и поднимите вверх и слегка вбок. По очереди меняйте ноги. **Внимание:** поворачивайте голову в сторону, куда смотрит  ваша «верхняя» нога. |

* Выполняйте каждое упражнение 5-10 раз до тех пор, пока вы комфортно себя чувствуете и можете выполнять движения правильно.
* Дышите ровно и не выполняйте те упражнения, которые причиняют вам боль или дискомфорт.
* Если у вас есть проблемы со здоровьем, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, какие упражнения вам выполнять не следует.

Приложение № 3

# Базовые упражнения на степ-платформеБазовые упражнения на степ-платформе

Степ – аэробика - это танцевальная аэробика, проводимая со специальными платформами – “степами”. Специалисты считают, что степ – аэробика прекрасна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. А применив отягощение(гантели) массой до двух килограмм, можно укрепить мышцы плечевого пояса. Подберите комплекс упражнений для себя со специалистом, занимайтесь правильно, во избежание травм.    
  
**Несколько важных правил при занятии степ – аэробикой:**

* Подъем на платформу осуществлять за счет ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью.
* Спину всегда держать прямо.
* Не делать резких движений.
* Не делать движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты.
* За полчаса до занятий выпить 1-2 стакана воды или по мере необходимости делать по несколько глотков между упражнениями.

**Комплекс базовых упражнений:**

1. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
2. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.
3. Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.
4. Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и, подтянув вверх сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

**Каждое упражнение повторять десять раз.**   
На основе этих упражнений можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи. Насчитывается более 200 способов подъема и спуска на степ – платформу.   
**Ошибки:**

* Когда выносите вперед ногу, не наклоняйте корпус, иначе рискуете потерять равновесие
* Следите, чтобы колено опорной ноги не выходило за линию носка. Так вы сможете избежать травму коленного сустава.
* Не опускайтесь на пол всей поверхностью стопы – от этого страдает ахиллово сухожилие, так же перегружается позвоночник.

**Дубль – степ аэробика.**   
Новая разновидность степ – аэробики. Занятия проводятся сразу на двух платформах, что делает их более разнообразными и интересными. Существует несколько видов степ – платформ.

# Степ-аэробика

## Девушки (10-й класс)

#### Совершенствование техники выполнения элементов степ-аэробики, развитие кардиореспираторной системы организма, знакомство с профилактическим массажем стоп.

### Подготовительная часть

1. Ходьба по залу:

– на носках (руки на поясе);  
– на пятках (руки за головой);  
– на внешних сводах стопы (спина прямая);  
– на внутренних сводах стопы;  
– перекатом с пятки на носок;  
– приставным шагом правым, левым боком.

2. Медленный бег.

3. Комплекс упражнений с гимнастической палкой:

– стоя на месте;  
– в движении по диагонали до середины зала.

#### Комплекс упражнений с гимнастической палкой на месте

1. И.п. – о.с., палка на уровне груди в вытянутой вперед руке (рука прямая, кисть напряжена).   
1–4 – круговые вращения кистью вправо, влево.   
То же – левой рукой.   
Выполнить 4 раза правой и 4 раза левой рукой.

2. И.п. – о.с., палка на уровне груди в согнутых руках.  
1 – выпрямить руки вперед;  
2 – и.п.;  
3 – руки вверх, подняться на полупальцы;  
4 – и.п.  
Выполнить 4 раза.

3. И.п. – руки вверх.  
1 – согнуть руки, палку опустить за голову, к лопаткам;  
2 – и.п.;  
3 – согнуть руки, палку опустить до уровня груди;  
4 – и.п.  
Выполнить 4 раза.

4. И.п. – ноги врозь, палка на плечах за головой.  
1 – поворот вправо;  
2 – и.п.;  
3 – поворот влево;  
4 – и.п.  
Спина прямая, тазобедренный сустав неподвижен. Выполнить 4 раза.

5. И.п. – ноги врозь, руки вверх.  
1 – наклон вправо, правую ногу поставить на носок;  
2 – то же влево.  
Выполнить 4 раза, следить за осанкой.

6. И.п. – ноги врозь, руки вверх.  
1–8 – на каждый счет отводить руки назад, одновременно прогибаясь в грудном отделе позвоночника. Руки не сгибать.



7. И.п. – ноги врозь, руки вверх.  
1 – наклон вперед, опустить палку до пола;  
2 – выпрямиться в и.п.  
Выполнить 8 раз, каждый раз касаясь пола.

8. И.п. – ноги врозь, руки вверх.  
1–4 – круговые вращения туловищем вправо.   
То же – влево.   
Выполнить 4 раза.

9. И.п. – о.с., палка сзади, хват сверху.  
1 – наклон вперед, палку поднять вверх;  
2 – и.п.  
Выполнить 4 раза. Зафиксировать руки в самой высокой точке.

10. И.п. – о.с., руки вниз.  
1 – перешагнуть через палку вперед правой, левой ногой поочередно;  
2 – то же назад. Выполнить 4 раза.

11. И.п. – стойка ноги врозь, палку держать вертикально на вытянутых вперед руках.  
1–3 – выполнить пружинистые наклоны вперед, опираясь руками о палку;  
4 – и.п.  
Выполнить 4 раза, руки не сгибать.

12. И.п. – то же, что в упр. 11.  
1 – округлить спину;  
2 – прогнуться.  
Выполнить 4 раза, колени не сгибать.

13. И.п. – о.с., палка внизу.  
1 – выпад правой ногой вперед, палку поднять вверх;  
2 – и.п.;  
3 – выпад левой ногой вперед, палку поднять вверх;  
4 – и.п.  
Выполнить 4 раза, спина прямая, выпад глубокий.

14. И.п. – о.с., палка вертикально:  
1 – выпад вперед, под согнутой ногой передать палку в другую руку;  
2 – и.п.  
То же – с другой ноги. Выполнить 4 раза.

15. И.п. – о.с., палка на полу горизонтально.  
1 – прыжок двумя ногами через палку;  
2 – 4 прыжка назад.  
Выполнить 10 раз, отталкиваясь двумя ногами.

16. И.п. – о.с., палка на полу продольно:  
1–5 – прыжки через палку на одной ноге;  
6–10 – прыжки на другой ноге.  
Выполнить 10 раз.

#### Упражнения в движении

Упражнения с гимнастической палкой выполняются по диагонали до середины зала.

1. Ходьба с высоким подниманием ног вверх вперед, палка на плечах. Выполнить 30 раз, нога под углом 90°.  
2. Ходьба с высоким подниманием ног в сторону вверх, палка на плечах. Выполнить 30 раз, держать спину прямо.  
3. Ходьба в полуприседе, палка за спиной сзади. Выполнить 30 раз.  
4. Ходьба выпадами, палка вверху. Выполнить 30 раз, выпад глубокий.  
5. «Гусиный шаг», палка впереди. Выполнить 30 раз, спина прямая.



### Основная часть урока

По команде учителя каждая девушка берет степ-платформу. Платформы сделаны своими руками.   
Вероника Николаевна включает музыку. Начинается самая интенсивная часть урока.

#### Степ-платформа

Степ-аэробика – танцевальные упражнения с использованием специальной ступеньки (платформы) различной высоты: от 15 до 40 см. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и схождения с нее. Движения довольно просты и подходят для разного уровня подготовленности. Они великолепно развивают кардиореспираторную систему организма, двигательные качества, координацию, улучшают фигуру, особенно формы ягодиц, бедер и голени.  
Для своих уроков я использую платформы высотой от 15 до 30 см, выполненные самостоятельно из ДСП. Длина платформы – 60 см, ширина – 40 см, высота – 15, 20 или 30 см.  
Все части платформы закреплены специальными уголками с шурупами (4 шт.), а для дополнительной прочности, помимо основных двух опор, есть еще одна посредине. Чтобы степ-платформа не скользила, по всей поверхности опор я наклеила материал, из которого сделаны коврики для занятий аэробикой, разрезав их на кусочки определенной длины и ширины. Ширина соответствует ширине опоры.   
Получилась очень удобная, не требующая больших материальных затрат степ-платформа, которую я использую не только для занятий степ-аэробикой, но и в других видах физической деятельности.



#### Упражнения на степ-платформе

Все упражнения выполняются на степ-платформе с одинаковой нагрузкой на обе ноги поочередно. Начинать с правой ноги, затем повторить с левой.

1. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
1–2 – поочередное касание степа сначала пяткой, затем носком правой ноги;  
3–4 – продолжить с левой ноги.  
Выполнить 8 раз.

2. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
1–2 – шаг правой ногой на степ, приставляя левую;  
3–4 – шаг правой ногой вниз, приставляя левую.  
Выполнить 8 раз. Стопу ставим на середину степа.

3. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
1–4 – повторить упр. 2;  
5–8 – один приставной шаг вправо, затем влево, руки согнуты в локтях.  
На каждый шаг разводить руки вперед – назад.  
Выполнить 4 раза, делая широкий приставной шаг.

4. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
1–4 – повторить упр. 2;  
5–8 – два приставных шага вправо, затем влево  
Выполнить 4 раза с активным движением рук.

5. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
1–4 – повторить упр. 2;  
5–6 – приставной шаг вправо  
7–8 – приставной шаг вперед вдоль степа.  
Выполнить 4 раза.

Упражнения 6–9 повторяют упражнения 2–5, но с левой ноги.



10. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
1 – правая нога на степ, руки на уровне плеч;  
2 – левая нога: подъем колена вперед вверх, руки поднять вверх;  
3 – левая нога вниз, руки опустить вниз;  
4 – правая нога вниз;  
5 – левая нога вверх, руки на уровне плеч;  
6 – правая нога: подъем колена вперед вверх, руки поднять вверх  
7 – правая нога вниз, руки опустить вниз;  
8 – левая нога вниз.  
Выполнить 8 раз, как можно выше поднимая колено.

12. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же, что в упр. 11, только подъем колена выполняется 3 раза поочередно правой и левой ногой.  
Выполнить 8 раз, при этом опорная нога чуть согнута в коленном суставе.

В последующих упражнениях (до 20-го) схема выполнения упражнений одинакова, меняется только положение ног.

13. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же, что в упр. 11, но колено поднимается в сторону. Руки на уровне груди, потом вперед.  
Выполнить 8 раз, подъем колена на 90°.

14. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же, что в упражнении 13 (по 3 раза).  
Руки выпрямить вперед.   
Выполнить 8 раз.

15. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же, что в упражнении 11, нога с захлестом, колени назад, руки вниз.  
Выполнить 8 раз.

16. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же, что в упр. 15, но по 3 раза.  
Выполнить 8 раз. Во время «захлеста» ногой касаться ягодиц.

17. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же, что в упр. 11, с махом ноги вверх по диагонали, правая рука тянется к левой ноге, и наоборот.  
Выполнить 8 раз. Мах ноги от колена невысокий.

18. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же – по 3 раза каждой ногой.   
Выполнить 8 раз.

19. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же, что в упр. 11, с подъемом ноги назад вверх, руки в замке внизу. При подъеме ноги руки поднять вверх. Носок на себя, прогнуться в спине.

20. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же по 3 раза каждой ногой. Во время подъема нога прямая.

21. И.п. – на степ-платформе руки согнуты в локтях.  
1 – правая нога вниз, правая рука вниз  
2 – левая нога вниз, левая рука вниз;  
3 – правая нога вверх, правая рука в и.п.;  
4 – левая нога вверх, левая рука в и.п.   
Широко расставлять ноги.   
Выполнить 6 раз.

22. И.п. – на степ-платформе.  
То же, что в упр. 21, но движение начинаем с левой ноги.  
Выполнить 6 раз.

23. И.п. – на степе.  
Поочередно шаги вниз – вверх с правой, потом с левой ноги.  
Выполнить 6 раз.

24. И.п. – сбоку от степа, шаг наверх через центр.  
1 – правая нога вверх, руки согнуты в локтях;  
2 – приставить левую ногу;  
3 – правая нога вниз;  
4 – приставить левую ногу.  
Выполнить 8 раз.

25. И.п. – сбоку от степ-платформы.  
1 – правая нога вверх;  
2 – левая нога вверх;  
3 – правая нога вниз, руки согнуты в локтях  
4 – левая нога в сторону-вверх на 90°, руки в стороны;  
5–8 – то же – с левой ноги влево, правая нога в сторону.

26. То же, что в упр. 25, только подъем ноги выполнять по 3 раза. Угол подъема ноги – 50–60°.  
Выполнить 8 раз.

27. И.п. – на степ-платформе.  
1 – правая нога вниз назад, руки вниз;  
2 – правая нога вверх на степ, руки согнуты в локтях;  
3 – левая нога вниз назад, руки вниз;  
4 – левая нога вверх на степ.  
Пятка касается пола.



28. То же, что в упражнении 27, только каждой ногой по 3 раза поочередно.  
Выполнить 8 раз.

29. И.п. – на степ-платформе.  
1 – правая нога вниз в сторону;  
2 – правая нога вверх на степ;  
3 – левая нога вниз в сторону;  
4 – левая нога вверх на степ.  
Выполнить 8 раз, разворачивая стопу перпендикулярно степу.

30. То же, выполняя по 3 раза каждой ногой.  
Выполнить 8 раз.

31. И.п. – на степ-платформе.  
1 – правая нога вниз вперед;  
2 – правая нога вверх на степ;  
3 – левая нога вниз вперед;  
4 – левая нога вверх на степ.  
Выполнить 8 раз.

32. То же, что в упр. 31, по 3 раза одной ногой.  
Выполнить 8 раз.

33. Прыжки на степ-платформу.  
И.п. – лицом к степу.  
1–2 – два пружинистых прыжка правой ногой на степ, руки вверх;  
3–4 – два пружинистых прыжка левой ногой на степ, руки к плечам.  
Выполнить 8 раз.

34. И.п. – ноги врозь сбоку от платформы.  
1–2 – два прыжка внизу, ноги врозь;  
3–4 – два прыжка на степ, ноги вместе.  
Выполнить 10 раз.

35. То же, что в упр. 34, но по одному прыжку внизу и на степ.  
Выполнить 5 раз.

Производится подсчет пульса.



36. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.  
Выполнить 10 раз.

37. И.п. – сидя на степ-платформе, ноги вместе.  
1–3 – наклон вниз;  
4 – и.п., спина прямая.  
Колени не сгибать, выполнить 4 раза.

38. И.п. – сидя на степе, ноги врозь.  
1–3 – наклон к правой ноге;  
4 – и.п.;  
5–7 – то же – к левой ноге;  
8 – и.п.  
Стараться коснуться ладонью стопы.   
Выполнить 4 раза.

39. И.п. – сидя на степе, ноги врозь.  
1–3 – наклон вперед вниз, руки вместе, тянуться вперед.  
4 – и.п.  
Выполнить 4 раза. Спина прямая, голова поднята вверх.

40. И.п. – сидя на степе, ноги врозь согнуты в коленях, стопы соприкасаются.  
1–3 – наклоны вниз к стопам;  
4 – и.п  
Стараться носком достать пятки. Выполнить 4 раза.

41. То же, что в упр. 40, только одна нога впереди другой: сначала правая, потом левая.  
Выполнить 4 раза.

#### Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

|  |
| --- |
| http://spo.1september.ru/2008/19/13.jpg  http://spo.1september.ru/2008/19/14.jpg  http://spo.1september.ru/2008/19/15.jpg  http://spo.1september.ru/2008/19/16.jpg  http://spo.1september.ru/2008/19/17.jpg |

Обувь снять. Выполнение комплекса упражнений начинается с самомассажа стоп, сидя на степ-платформе (2–3 мин.).

1. Поглаживание стопы основанием ладони начиная от пальцев к пяточной области. Выполнить 30 раз плавно.

2. Поглаживание голени основанием ладони. Выполнить 30 раз. Движения от голени к коленному суставу.

3. Растирание стопы тыльной стороной, переходя на область голени. Выполнить 30 раз.

4. Разминание стопы костяшками пальцев по кругу вправо и влево. Выполнить 30 раз с небольшим надавливанием.

5. Растирания двумя большими пальцами от мизинца к большому круговыми движениями. То же – в области ахиллова сухожилия. Упражнение выполняется с надавливанием между пальцами.

6. Поглаживание стопы и голени. Все движения направлены вверх к коленному суставу.

После массажа стоп выполнить комплекс упражнений:

1. Повороты стоп внутрь и наружу. Выполнить 8–10 раз.

2. Одновременные движения стопой вперед – назад. Выполнить 5–6 раз.

3. Попеременное движение стоп вперед – назад. Выполнить 5–6 раз.

4. Круговые вращения стопой вправо, влево. Выполнить 5–6 раз с максимальной амплитудой.

11. Упражнение «Гусеница». Пятки прижаты к полу. Сгибать пальцы ног, подтягивая пятку вперед к пальцам. Пятку не отрывать, выполнять обеими ногами одновременно – 30 раз.

12. Упражнение «Веер»*.* Поочередные движения пальцами от мизинца к большому и наоборот. Выполнить 20 раз.

13. Упражнения с теннисными мячами. Стопа на мяче, движения в различных направлениях вперед – назад, влево – вправо. Выполнить 30 раз.

14. Захват мяча ногами и опускание. Выполнить 5 раз.