МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ОМСУКЧАН»

**Утверждаю:**

директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кекишева О.Ф.

«\_\_\_\_» сентября 2017 г.

**Рабочая программа**

по лечебной физической культуре

для учащихся, обучающихся с интеллектуальными нарушениями

**9 класс**

Составитель:

учитель физической культуры

Икаева Оксана Валентиновна

2017 год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по ЛФК составлена на основании:

1. -Приказа Министерства Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/ 2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
2. Учебного плана МБОУ «ООШ п.Омсукчан»
3. Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида :5-9 кл.:В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой и авторской программой «Физическое воспитание» В.М. Мозговой.-М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальных (коррекционных) классах VIII вида.

ЛФК должна базироваться на патологической  анатомии и физиологии в единстве с физической культурой и являться лечебно-педагогическим процессом, решающим присущие ему задачи.  ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни.

      Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика т.к. только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

    В лечебных целях используются  физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные  игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

    Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

 Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

   На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

    В основном   занятия ЛФК  проводятся в связи с имеющимися, у  подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений,  подвижных и спортивных игр.

**Цель занятий ЛФК :**

- коррекция наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

-формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

**Описание места учебного предмета  в учебном плане.**

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном, тренажерном залах или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований. Рабочая программа по ЛФК  рассчитана на 34 часа в год.

**Критерии оценивания различных видов работ**

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

*Основы знаний.*

Значение ЛФК для здоровья. Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия. Травмы во время занятий и их предупреждение.

*Вводная часть занятия.*

1.Выполнение строевых команд и упражнений 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр. 3.Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

4.Бег с изменением, направления по сигналу 2 мин

5. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, нош) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя.

*Основная часть занятия.*

1. Корригирующие упражнения.

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки;

4. Упражнения для профилактики плоскостопия .

5. Упражнения на равновесие.

6.Висы на шведской стенке (2 способа).

7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения на тренажере «Качели» .

2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом.

3.Упражнения на тренажёре «Гребной» 2 по 3мин.

4. Подвижные игры и эстафеты 10мин.

Комплексы подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

**-**упражнения для развития мелкой моторики рук;

**-** упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем про­гиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем на­клона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;

**-** комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;

I. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

- игры для профилактики и коррекции плоскосто­пия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

**-** комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; **-** упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;

I. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

- специальные упражнения для глаз.

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа.

**Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно; - сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным - большим и средним - большим и безымянным - большим и мизинцем; - хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой; - круговые движения кистями; - руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад; - пальцы в замок; -попеременное разгибание и сгибание пальцев; - сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу; - держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

**Упражнения для формирования правильной осанки № 1**

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

- Поднимание согнутой в колено ноги.

- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

- Ходьба высоко поднимая ноги.

**Упражнения для формирования правильной осанки № 2**

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. ( Повторить 3-4 раза.)

3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

**Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3**

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1**

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2**

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3**

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

**Упражнения для развития координации.**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки .(Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

**Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата**.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

**Специальные упражнения для глаз**

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 11/2-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10.Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

**Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.**

**Ученики должны знать:**

- назначение и строение позвоночника;

- значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;

- иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;

- знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

**Ученики должны уметь:**

**-** корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;

- выполнять элементы классического массажа в парах;

- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;

- в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;

- передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;

- ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;

- выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;

- выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы;

- играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера);

- играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

**-** самостоятельно выполнять комплекс ЛФК;

- корректировать выполнение оздоровительных упражнений по выбору детей.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Коррекция часов** |
| 1. | Беседа по ТБ ИОТ-010. Корригирующие упражнения. Упражнения для глаз. | 1 |  |  |
| 2-3. | Упражнения для укрепления мышц туловища. Формирование правильной осанки. | 2 |  |  |
| 4 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |
| 5-6 | Упражнения для укрепления мышц туловища. Дыхательные упражнения. | 2 |  |  |
| 7. | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на внимание. | 1 |  |  |
| 8-9. | Формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 2 |  |  |
| 10. | Беседа по ТБ ИОТ-010. Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | 1 |  |  |
| 11-12. | Укрепление мышц всего туловища. Упражнения на координацию. Занятие на тренажерах. | 2 |  |  |
| 13. | Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах. | 1 |  |  |
| 14 | Укрепление мышц туловища. Упражнения на равновесие. Массаж пальцев, кистей рук | 1 |  |  |
| 15. | Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с набивными мячами 1-2 кг). | 1 |  |  |
| 16 | Упражнения для укрепления мышц всего туловища (упражнения с гимн. палками). | 1 |  |  |
| 17. | Беседа по ТБ ИОТ-010. Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. | 1 |  |  |
| 18. | Формирование правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игры на внимание. | 1 |  |  |
| 19. | Беседа по ТБ ИОТ-010. Упражнения для глаз. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  |  |
| 20. | Разминка с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища. Массаж пальцев, кистей рук | 1 |  |  |
| 21. | Профилактика плоскостопия. Упражнения на равновесие. Ходьба на носках, на пятках. | 1 |  |  |
| 22. | Формирование правильной осанки. Занятие на тренажерах (массаж стоп, беговая дорожка). | 1 |  |  |
| 23 | Упражнения для профилактики плоскостопия. Укрепление мышц туловища. | 1 |  |  |
| 24-25. | Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию. | 2 |  |  |
| 26. | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп. | 1 |  |  |
| 27 | Беседа по ТБ ИОТ-010. Развитие координации Упражнения для глаз. | 1 |  |  |
| 28. | Комплекс упражнений для развития вестибулярного аппарата. Упражнения для укрепления мышц рук. | 1 |  |  |
| 29. | Упражнения для укрепления мышц всего туловища. Упражнения на осанку. Игры на внимание. | 1 |  |  |
| 30. | Занятие на тренажерах (массаж стоп, беговая дорожка) | 1 |  |  |
| 31. | Дыхательные упражнения. Самомассаж рук, головы, ног. Укрепление мышц всего туловища. | 1 |  |  |
| 32-33 | Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины и рук. | 2 |  |  |
| 34. | Эстафеты с предметами. Упражнения для глаз. | 1 |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. В.В.Воронкова. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2011
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2011г.
3. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова . «Рабочая программа по физической культуре для 1 – 11 классов». Издательство «Учитель» 2010г.
4. В.С.Родиченко. Твой олимпийский учебник. Москва «Физкультура и спорт «Москва  2004г.
5. Байбородова Л.В., Бутин  И.М. Методика обучения физической культуре. Москва.  Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий В.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. Москва. «Гуманитарный издательский центр «Владос», 2002г.
7. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика. ООО «Издательство Эксмо», 2003г.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. «Физкультура и спорт», 1998г.
9. Журналы «спорт в школе»

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Учебно-практическое оборудование** |

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое напольное.
3. Козел гимнастический.
4. Перекладина гимнастическая.
5. Кольца гимнастические, с механизмом крепления.
6. Канат для лазания.
7. Мост гимнастический подкидной.
8. Скамейка гимнастическая жесткая.
9. Комплект навесного оборудования.
10. Контейнер с набором т/а гантелей.
11. Маты гимнастические.
12. Мяч набивной(1 кг).
13. Мяч малый (теннисный).
14. Скакалка гимнастическая.
15. Мяч малый (мягкий).
16. Палка гимнастическая.
17. Обруч гимнастический.
18. Секундомер.
19. Планка для прыжков в высоту.
20. Стойка для прыжков высоту.
21. Флажки разметочные на опоре.
22. Рулетка измерительная (10м;5м).
23. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
24. Мячи баскетбольные.