

ПЛАН – КОНСПЕКТ

Урока по лечебной физкультуре для учащихся 6-9 классов

Инвентарь: без предметов.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
1.	<p>Подготовительная часть:</p> <p>И.п. – сидя на стуле, проверка осанки 1 – руки вперёд 2 – вверх 3 – вперёд 4 – и.п.</p>	9 – 10 мин	Спину держать прямо, проверить положение головы, рук, стоп.
2.	<p>ЧСС - 1 Проверка осанки стоя боком к зеркалу.</p> <p>Симметричные упражнения в движении: Ходьба на полной стопе и на носках, руки вверх в «замок». 1-2 – позиции вытяжения.</p> <p>И.п. – руки к плечам, локти в стороны 1 – локти соединить 2 – лопатки соединить.</p> <p>И.п. – тоже. 1-4 – круговые вращения локтями вперёд 5-7 – назад 8 – и.п.</p> <p>И.п. – правая рука вверх, левая вдоль туловища («Мельница») 1-4 – вперёд 5-7 – назад 8 – и.п.</p> <p>И.п. – руки на пояс ходьба высоко поднимая бедро.</p>	<p>10 сек</p> <p>2 круга</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 – 2 круга</p> <p>1 круг</p>	<p>На левом запястье.</p> <p>Активное вытяжение.</p> <p>Следить за осанкой, локти не опускать.</p> <p>Спину и голову держать прямо.</p> <p>Руки не сгибать, кисти сжаты в кулак.</p> <p>Следить за осанкой.</p>

	<p>И.п. – руки за голову, ходьба в полуприседе. Ходьба по одной линии.</p> <p>Симметричные корригирующие упражнения без предметов стоя у зеркала:</p> <p>И.п. – руки вверх в «замок» 1-2 – позиции вытяжения.</p> <p>И.п. – основная стойка. 1 – руки к плечам 2 – вверх, подняться на носки 3 – к плечам 4 – и.п.</p> <p>И.п. – руки на пояс. 1 – наклон вперёд прогнувшись 2 – и.п.</p> <p>И.п. – руки внизу в «замок». 1 – выпад правой ногой вперёд, руки вверх 2 – и.п. 3 – тоже с левой 4 – и.п. 5 – выпад правой ногой вправо, руки за голову 6 – и.п. 7 – тоже влево 8 – и.п.</p> <p>И.п. – основная стойка. 1 – присед, руки вперёд 2 – в стороны 3 – вперёд 4 – и.п.</p>	<p>1 круг</p> <p>1 раз 2 – 30 сек</p> <p>5 – 6 раз</p> <p>5 – 6 раз</p> <p>5 – 6 раз</p>	<p>Соединить лопатки, дыхание свободное. Сохранять осанку.</p> <p>Активное вытяжение дыхание свободное.</p> <p>Тянуться вверх, ладони вовнутрь.</p> <p>Ноги не сгибать, соединить лопатки, смотреть в зеркало.</p> <p>Спину держать прямо, нога сзади прямая.</p>
3.	ЧСС – 2 сидя на пятках	10 сек	На левом запястье.
4.	Основная часть: симметричные корригирующие упражнения без предметов лёжа:	24 – 25мин	
	И.п. – лёжа на животе, руки в упоре на предплечьях, проверяем осанку.	10 сек	

<p>И.п. – лёжа на животе 1-2-3-я – позиции вытяжения И.п. – лёжа на животе, подбородок на руки, упражнение на дыхание.</p>	<p>3 – 30 сек</p>	<p>Приподнять туловище, посмотреть на носки. Дыхание не задерживать.</p>
<p>И.п. – лёжа на животе подбородок на руки. 1 – правая назад поднять голову 2 – и.п. 3 – тоже с левой 4 – и.п.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>Вдох – согнуть ноги, выдох – и.п.</p>
<p>И.п. – тоже. 1 – приподнять ноги и руки 2 – и.п.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>1 – вдох, 2 – выдох. Ноги не сгибать, тянуть носок.</p>
<p>И.п. – лёжа на животе, руки вверх. «Кроль» ногами и руками.</p>	<p>20 сек</p>	
<p>И.п. – лёжа на животе руки в упоре на уровне груди. 1 – согнуть ноги, руки выпрямить 2 – и.п.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>1 – вдох, 2 – выдох, тянуть носки.</p>
<p>И.п. – тоже. 1 – упор лёжа на прямых руках 2 – и.п.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Ноги и руки не сгибать, дыхание не задерживать. Туловище приподнять, не прогибаться в пояснице.</p>
<p>И.п. – лёжа на животе подбородок на руки, упражнение на дыхание.</p>	<p>20 сек</p>	
<p>И.п. – лёжа на правом боку, левая рука в упоре перед грудью. 1 – мах левой в сторону 2 – согнуть в колене 3 – коснуться коленом пола 4 – и.п. 5-7 – тоже с правой 8 – и.п.</p>	<p>4 – 5 раз каждой ногой</p>	<p>Не прогибаться в пояснице (девочки выполняют с колен). Вдох – согнуть ноги, выдох – и.п.</p>

И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища, проверить осанку.		Дыхание свободное, следить за осанкой.
И.п. – тоже 1-7 – поочерёдное поднятие рук и ног и возвращение 8 – и.п.	5 – 6 раз	
И.п. – лёжа на спине руки за голову. 1 – приподнять голову и плечи 2 – и.п.	4 – 5 раз	Посмотреть на носки. Дыхание равномерное, ноги и руки не сгибать.
И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1 – согнуть руками правую ногу к животу 2 – и.п. 3 – левую 4 – и.п. 5-7 – оба колена к животу 8 – и.п.	5 – 6 раз	Ноги вместе.
И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – «Велосипед» 5-7 – «Ножницы» 8 – и.п.	4 -5 раз	Прижимать поясницу тянуть носки.
И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, правая рука на грудь, левая на живот, диафрагмальное дыхание.	1 мин	Дыхание не задерживать, прижимать поясницу, стопы на себя.
И.п. – руки вдоль туловища. 1-2 – одновременно поднять ноги вперёд, руки вверх 3-4 – и.п.	4 – 5 раз	Вдох – живот надуть, выдох – втянуть.
И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1 – сед «по-турецки», руки вперёд 2 – в стороны 3 – вверх 4 – и.п.	5 – 6 раз	1-2 – вдох, 3-4 – выдох. Руки не сгибать, спину и голову держать прямо.
И.п. – сидя, упор сзади на	4 – 5 раз	Тянуть носки, ноги

	предплечьях. 1 – согнуть ноги 2 – выпрямить в угол 3 – согнуть 4 – и.п.		не бросать.
5.	ЧСС – 3 сидя	10 сек	На левом запястье.
6.	Заключительная часть урока: Упражнения на осанку. Контроль самочувствия. Проверить осанку сидя на стуле.	4 – 5 мин	
7.	ЧСС – 4 сидя	10 сек	На левом запястье.