

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Администрация Выборгского района Санкт - Петербурга
ГБОУ СОШ №560

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом ГБОУ
школы «№560»

Протокол №1 от 28.08.23

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО

Протокол №1 от 28.08.23

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ школы
№560

Тужиковой Е. М.
Приказ №8 от 28.08. 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности ЛФК

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей, осваивающих программу: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по лечебной физической культуре для начальных классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, "Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 2 часа в неделю всего 69 часов.

Актуальностью данной программы является то, что современные дети находятся в тесном взаимодействии с техническими устройствами, что ведёт к малоподвижному образу жизни. Ежегодные медицинские осмотры выявляют большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Также отрицательными факторами являются экологическая обстановка и несбалансированное питание.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Целью дополнительного часа по ЛФК в начальных классах является овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Программа курса имеет практическую направленность. Данный курс рассчитан на детей - 6-10 летнего возраста. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- 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.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.

6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

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 перекал 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.)
7. 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.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (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.)

Специальные упражнения для глаз

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

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

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (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. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (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 и проморгать на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития 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. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 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.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;
- организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Тематическое планирование для учащихся 1-4 классов

| № п/п | Тема | Дата | Элементы содержания | Вид контроля |
|-------|---------------------------------|-------|---|--------------|
| 1 | Основы знаний по ЛФК | 3.09. | Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК. Строевые упражнения. Тестирование. Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед. | текущий |
| 2 | Формирование правильной осанки. | 5.09 | Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки | текущий |
| 3 | Формирование правильной осанки. | 10.09 | Упражнения с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки | текущий |
| 4 | Формирование правильной осанки. | 12.09 | Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки | текущий |

| | | | | |
|----|--|-------|---|---------|
| 5 | Формирование правильной осанки. | 17.09 | Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки | текущий |
| 6 | Формирование правильной осанки. | 19.09 | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки | текущий |
| 7 | Формирование правильной осанки. | 24.09 | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки | текущий |
| 8 | Формирование правильной осанки. | 26.09 | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки | текущий |
| 9 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 1.10 | Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения – змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко. | текущий |
| 10 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 3.10 | Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения – змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко. | текущий |
| 11 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 8.10 | Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог. | текущий |

| | | | | |
|----|---|-------|---|---------|
| 12 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 10.10 | Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения – змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко. | текущий |
| 13 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 15.10 | Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог. | текущий |
| 14 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 17.10 | Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог. | текущий |
| 15 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища. | 22.10 | Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей. | текущий |
| 16 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища. | 24.10 | Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей. | текущий |
| 17 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища. | 7.11 | Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей. | текущий |

| | | | | |
|----|---|-------|--|---------|
| 18 | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища. | 12.11 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины-упражнения - рак, зайчик, морская звезда, месяц. | текущий |
| 19 | Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области. | 14.11 | Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой. | текущий |
| 20 | Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области. | 19.11 | Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой. | текущий |
| 21 | Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области. | 21.11 | Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой. | текущий |
| 22 | Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области. | 26.11 | Упражнения – кобра, ящерица, поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой – 30 сек. | текущий |
| 23 | Увеличение подвижности суставов. | 28.11 | Упражнения – замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. | текущий |

| | | | | |
|----|---|-------|--|---------|
| 24 | Увеличение подвижности суставов. | 3.12 | Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. | текущий |
| 25 | Увеличение подвижности суставов. | 5.12 | Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. | текущий |
| 26 | Увеличение подвижности суставов. | 10.12 | Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. | текущий |
| 27 | Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика | 12.12 | Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика | текущий |
| 28 | Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика | 17.12 | Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения | текущий |
| 29 | Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика | 19.12 | Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика- обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа. | текущий |
| 30 | Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика | 24.12 | Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик Дыхательная гимнастика. Обучение диафрагмальному дыханию, нижнему грудному | текущий |
| 31 | Развитие эластичности мышц туловища. | 26.12 | Ползание по мату и скамейке, Упражнения для эластичности мышц позвоночника. | текущий |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|-------|--|---------|
| 32 | Развитие эластичности мышц туловища. | 9.01 | Упражнения для эластичности мышц туловища. | текущий |
| 33 | Тестирование | 14.01 | Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке. | текущий |
| 34 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 16.01 | Упражнения для развития стопы: ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок. | текущий |
| 35 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 21.01 | Упражнения для развития стопы: ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок. | текущий |
| 36 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 23.01 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | текущий |
| 37 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 28.01 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | текущий |
| 38 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 30.01 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | текущий |
| 39 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 4.02 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | текущий |
| 40 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 6.02 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | текущий |
| 41 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 11.02 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | текущий |
| 42 | Профилактика и | 13.02 | Выполнение упражнений на | текущий |

| | | | | |
|----|--|-------|---|---------|
| | коррекция плоскостопия | | гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой. | |
| 43 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 18.02 | Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой. | текущий |
| 44 | Развитие координации движений и функций равновесия | 20.02 | Упражнения аист, ласточка петушок, Упражнения на координацию и функций равновесия | текущий |
| 45 | Развитие координации движений и функций равновесия | 25.02 | Упражнения аист, ласточка, петушок. | текущий |
| 46 | Развитие координации движений и функций равновесия | 27.02 | Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации и функций равновесия. | текущий |
| 47 | Развитие координации движений и функций равновесия | 4.03 | Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации и функций равновесия. | текущий |
| 48 | Развитие координации движений и функций равновесия | 6.03 | Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации и функций равновесия. | текущий |
| 49 | Развитие координации движений и функций равновесия | 11.03 | Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации и функций равновесия. | текущий |
| 50 | Развитие ориентации в пространстве | 13.03 | Комплекс спец. упражнений | текущий |
| 51 | Развитие ориентации в пространстве | 18.03 | Комплекс спец. упражнений | текущий |

| | | | | |
|----|--|-------|--|---------|
| 52 | ОЭР-формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению | 20.03 | Связь лечебной физкультуры с профессиями данного предмета | текущий |
| 53 | Развитие мелкой моторики | 1.04 | Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание обеими руками резиновых мячей - большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами. | текущий |
| 54 | Развитие мелкой моторики | 3.04 | Держать и передавать пальцами теннисный шарик. Игровые упражнения- сильные пальчики, Аплодисменты, гармошка, птичка. | текущий |
| 55 | Развитие мелкой моторики | 8.04 | Упражнения для развития мелкой моторики рук. | текущий |
| 56 | Развитие мелкой моторики | 10.04 | Упражнения для развития мелкой моторики рук. | текущий |
| 57 | Развитие крупной моторики | 15.04 | Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами. | текущий |
| 58 | Развитие крупной моторики | 17.04 | Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами. | текущий |
| 59 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 22.04 | Упражнения для формирования осанки у стены, с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки | текущий |
| 60 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 24.04 | Упражнения для формирования осанки у стены, с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки | текущий |
| 61 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 29.04 | Упражнения для формирования осанки у стены, с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки | текущий |
| 62 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 6.05 | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками. Игры с формированием правильной осанки | текущий |

| | | | | |
|----|---|-------|--|---------|
| 63 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 8.05 | Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками. Игры с формированием правильной осанки | текущий |
| 64 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 13.05 | Упражнения с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами. | текущий |
| 65 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 15.05 | Упражнения с мешочками на голове и одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами. | текущий |
| 66 | Контрольное тестирование | 20.05 | Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднимание туловища из положения лежа на полу – руки за головой, подтягивание на гимнастической скамейке | текущий |
| 67 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 22.05 | Упражнения с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами. | текущий |
| 68 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 27.05 | Упражнения с мешочками на голове и одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами. | текущий |
| 69 | Контрольное тестирование | 29.05 | Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднимание туловища из положения лежа на полу – руки за головой, подтягивание на гимнастической скамейке | текущий |
| 70 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 22.05 | Упражнения с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием | текущий |

| | | | | |
|----|--|-------|---|---------|
| | осанки | | правильной осанки контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами. | |
| 68 | Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки | 27.05 | Упражнения с мешочками на голове и одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами. | текущий |
| 69 | Контрольное тестирование | 29.05 | Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднятие туловища из положения лежа на полу – руки за головой, подтягивание на гимнастической скамейке | текущий |

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- уважительного отношения к лфк как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
 - понимать цель выполняемых действий;
 - адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

