

**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 раза.)
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. Закрывать 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.

