

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАРАУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

МО учителей гуманитарного цикла
ТМК ОУ «Караульская СШ-И»
Протокол № ____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Директор ТМК ОУ «Караульская СШ-И»
_____ Т.А. Пихтарь
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровичок»**

Направленность программы: общеразвивающая

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования

Воропаев Александр Константинович

Караул

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по Лечебной Физической культуре разработана и составлена, в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897, с учетом меж предметных и внутри предметных связей. Положения программы разрабатывались в соответствии со статьей 31 Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», направленный на физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей, появилась необходимость в нашей школе в занятиях лечебной физической культурой. Ежегодно, при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопия. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 15 лет. В 7-15 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушение возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

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.

Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся нашей школы имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

ЛФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Цель программы

- Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями
- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
- Выработка правильной осанки, походки.
- Профилактика заболеваний.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
- Профилактика плоскостопия.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Основные принципы

- Комплексность использования оздоровительных технологий с учётом состояния здоровья учащихся и непрерывность проведения ЛФК в течение года.
- Обучение всех учащихся методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.
- Использование простых и доступных технологий с максимальным охватом учащихся.
- Формирование положительной мотивации применения немедикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей имеющих функциональное расстройство и хронические заболевания.

- Принцип постепенности в усвоении упражнений и выполнении их.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

Организационно-методические рекомендации

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения. Срок реализации программы 4 года.

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Основными средствами для решения задач являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, гимнастическая стенка, степ-платформа, гимнастические палки.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

При планировании и проведении занятий учтены особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Данная программа рассчитана на 68 часов в начальной школе. Занятия должны проводиться систематически: **в 1-4 классах 2 раза в неделю по 45 мин** постепенным увеличением нагрузки и использование различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроения.

Дети занимаются ЛФК по основному расписанию занятий школьников.
Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

1 период – вводный:

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной:

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный:

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

Формы контроля.

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые **3 раза в год** – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления учащихся, уровень состояния здоровья учащихся, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал школы проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – **2 раза в год**.

Требования к уровню подготовки учащихся(занимающихся)

Занимающиеся должны знать и уметь:

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.
- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.
- Знать механизм лечебного действия ЛФК
- Уметь правильно выполнять упражнения на тренажерах
- Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
- Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастическими палками при нарушении плоскостопии и осанки
- Уметь выполнять специальные дыхательные упражнения
- Уметь выполнять упражнения для расслабления мышц
- Знать упражнения и уметь выполнять упражнения на тренажерах

Содержание программы по ЛФК

Основы знаний.

- Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме(о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

- Техника безопасности и правила выполнения упражнений на тренажерах «ТИСА».

- Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей

- Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.

- Органы дыхания .Значение правильного дыхания для здоровья.

- Закаливание и его влияние на организм.Правила закаливания.

- Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.

- Соблюдение режима дня . Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления

- О здоровом образе жизни,его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.

- Значение физической культуры в жизни человека

- О работе мышц,системдыхания,кровообращенияпри выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем

- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены

- О причинах травматизма на занятиях ЛФК

Строевые упражнения

- Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
- Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
- Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднятие мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д)
- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

Упражнения для укрепления осанки

- лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
- Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

- Упражнения пальчиковой гимнастики.
- Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

- Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры

- Игры с фитнес-мячом, мячом

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Содержание учебной программы	1-5 класс
1.	Основы знаний и умений	В процессе занятий
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	14
3.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышц спины; • укрепление боковых мышц туловища; • укрепление мышц брюшного пресса; 	6 4 4
4.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	4
5.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	4
6.	Развитие эластичности мышц туловища	2
7.	Упражнения для развития функций равновесия и	6

	координаций движений	
8.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2
9.	Профилактика плоскостопия	10
10.	Развитие мелкой моторики	4
11.	Развитие крупной моторики	2
12.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2
13.	Подвижные игры	В процессе занятий
14.	Проведение контрольных мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> • медицинская диагностика • педагогический контроль 	3
15	ОЭР	1
16.	Всего часов за год:	68

Тематическое планирование для учащихся 1-5 классов

№ п/п	Тема	Дата	Элементы содержания	Вид контроля
1	Техника безопасности на уроках ЛФК.		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, стоя на скамейке,	текущий
2	Формирование правильной осанки.		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.		Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки	текущий
4	Формирование правильной осанки.		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.		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.		Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки	текущий
7	Формирование правильной осанки.		Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки	текущий
8	Формирование правильной осанки.		Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки	текущий
9	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.		Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.	текущий
10	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.		Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.	текущий
11	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.		Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,	текущий
12	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.		Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.	текущий

13	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.		Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,	текущий
14	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.		Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,	текущий
15	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.		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.		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.		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.		Комплекс упражнений для укрепления мышц спины-упражнения - рак, зайчик, морская звезда, месяц,	текущий
19	Укрепление мышц брюшного		Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка,	текущий

	пресса. Укрепление мышц поясничной области.		колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.	
20	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.		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.		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.		Упражнения –кобра, ящерица, поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой – 30 сек.,	текущий
23	Увеличение подвижности суставов.		Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.	текущий
24	Увеличение подвижности суставов.		Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.	текущий
25	Увеличение подвижности суставов.		Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор	текущий

			самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.	
26	Увеличение подвижности суставов.		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		Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика	текущий
28	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика		Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя	текущий
29	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика		Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.	текущий
30	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика		Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик Дыхательная гимнастика. Обучение диафрагмальному дыханию, нижнему грудному	текущий
31	Развитие эластичности мышц туловища.		Ползание по мату и скамейке, Упражнения для эластичности мышц позвоночника.	текущий
32	Развитие эластичности мышц туловища.		Упражнения для эластичности мышц туловища. Упражнения на тренажерах Тиса	текущий
33	Тестирование		Тестирование-поднимание	текущий

			туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке	
34	Профилактика и коррекция плоскостопия		Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.	текущий
35	Профилактика и коррекция плоскостопия		Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.	текущий
36	Профилактика и коррекция плоскостопия		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	текущий
37	Профилактика и коррекция плоскостопия		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	текущий
38	Профилактика и коррекция плоскостопия		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	текущий
39	Профилактика и коррекция плоскостопия		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	текущий
40	Профилактика и коррекция плоскостопия		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	текущий
41	Профилактика и коррекция плоскостопия		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	текущий
42	Профилактика и коррекция плоскостопия		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, массаж стоп	текущий
43	Профилактика и коррекция плоскостопия		Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке	текущий

			левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп	
44	Развитие координации движений и функций равновесия		Упражнения аист, ласточка петушок, Упражнения на координацию упражнений и функций равновесия	текущий
45	Развитие координации движений и функций равновесия		Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации	текущий
46	Развитие координации движений и функций равновесия		Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации и функций равновесия	текущий
47	Развитие координации движений и функций равновесия		Упражнения аист, ласточка, петушок.	текущий
48	Развитие координации движений и функций равновесия		Упражнения аист, ласточка, петушок	текущий
49	Развитие координации движений и функций равновесия		Упражнения аист, ласточка, петушок.	текущий
50	Развитие ориентации в пространстве		Комплекс спец. упражнений на тренажерах Тиса	текущий
51	Развитие ориентации в пространстве		Комплекс спец. упражнений на тренажерах Тиса	текущий
52	ОЭР-формирование готовности учащихся к профессиональ		СВЯЗЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРОФЕССИЯМИ ДАННОГО ПРЕДМЕТА	текущий

	ному самоопределен ию			
53	Развитие мелкой моторики		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		Держать и передавать пальцами теннисный шарик. Игровые упражнения- сильные пальчики, Аплодисменты, гармошка, птичка.	текущий
55	Развитие мелкой моторики		Упражнения для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения – балалайка, где твой пальчик	текущий
56	Развитие мелкой моторики		Упражнения для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения – балалайка, где твой пальчик	текущий
57	Развитие крупной моторики		Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.	текущий
58	Развитие крупной моторики		Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.	текущий
59	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки		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
60	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки		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
61	Закрепление и		Упражнения для	текущий

	совершенствование навыков правильной осанки		формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки	
62	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки		Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, Игры с формированием правильной осанки	текущий
63	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки		Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, Игры с формированием правильной осанки	текущий
64	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки		Упражнения с мешочками на голове 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		Упражнения с мешочками на голове и одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами	текущий
66	Укрепление нервной системы		Упражнения на релаксацию – используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, Тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах. Любимые игры	текущий
67	Укрепление нервной системы		Упражнения на релаксацию – используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, Тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах. Любимые игры	текущий
68	Контрольное тестирование		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 гимнастической стенке	на	
--	--	--	---------------------------------------	----	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- * гимнастические коврики на всех;
- * гимнастические маты;
- * гимнастические скамейки;
- * гимнастические мячи и воздушные шары
- * наличие гимнастической стенки, перекладины;
- * гимнастические палки на каждого ребенка;
- * груз – мешочки или гантели на каждого ребенка;
- * скамейка; обручи на всех детей;
- * мешочки с песком на всех детей;
- * ребристая доска, дорожка с песком, с камешками.

Учебно – методическое обеспечение:

- * учебная программа;
- * литература по курсу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.

3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
9. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет)
1. Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993
10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физической культуры).
11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст. П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
12. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст. П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008