

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 44 им. Деева В. Н.

РАСМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической
культуры и ОБЖ
«29» августа 2023 г.
Руководитель МО (кафедры)
Семснова Е.А. *Семснова*

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР Разумова В.А.

Разумова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Гимназия №44
Л.С. Жуковская-Заварзина

Жуковская-Заварзина

Приказ № 187 от 30.08.2023г.

Программа
внеурочной деятельности учащихся
«ЛФК»

Направление: Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы.

Возраст школьников: 12 лет

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Разработчик: Лапушкина Татьяна Геннадьевна

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий по лечебной физкультуре в 1-5 классах составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами гимназии, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ гимназии № 44 программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления в 1-5-х классах. На реализацию программы отводится 35 часов, из расчёта 1 час в неделю с каждой группой. Количественный состав группы - 12 учащихся. Набор осуществляется на добровольной основе. Программа будет реализовываться в течение учебного года.

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

Лечебная физкультура тесно связана с лечебно-восстановительным процессом, она воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы, регулирует общий режим, а также режим движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма естественными факторами природы.

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 11 лет – 43 % от всех осмотренных детей. Состояние здоровья учащихся нашей гимназии в плане патологии опорно-двигательного аппарата требует внимания и серьёзного отношения со стороны учителей, родителей, медицинских работников и специалистов ЛФК. Углубленный медицинский осмотр 2019 учебного года выявил 15 учащихся (4%) 1-5 классов с заболеванием – сколиоз, 186 учащихся (50,8%) – с нарушением осанки. Эти данные говорят сами за себя, учащимся необходима квалифицированная помощь и дополнительные занятия ЛФК для исправления нарушений осанки.

Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врачей детской городской поликлиники и инструкторов ЛФК, в нашей гимназии создана программа «Лечебная физическая культура».

Актуальностью данной проблемы является то, что в 7-11 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слаборазвитых. 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 части, 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.

Новизной данной программы являются элементы хатха-йоги, самомассаж, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

ЛФК, проводимая в специально оборудованном спортзале при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Цель программы:

- овладение учащимися основ лечебной физической культуры
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие)
- устранение недостатков в развитии двигательных, или иных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести);

Задачи программы:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, 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, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Возраст детей.

Данный курс рассчитан на детей - 7-11 летнего возраста

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных *на 5 лет*, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 7 до 11 лет.

Занятия ЛФК должны проводиться систематически (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока.

Занятия проводятся по 1 часу в неделю.

Курс ЛФК делится на три периода: *вводный, основной и заключительный.*

Цель: стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

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 (2-ой и 3-ий года обучения)

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 (4-ый и 5-ый год обучения)

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. Специально *подобранные физические упражнения* являются *основным средством* профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура способствует стабилизации состояния при заболевании 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. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата.

Используемые средства обучения.

- Теоретические сведения.
- Бег, ходьба, передвижения.
- Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.
- Общеразвивающие упражнения, подвижные игры на ортопедических мячах, гимнастических скамейках, шведской стенке.

Методы и формы организации уроков ЛФК.

- Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.
- Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
- Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
- Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

Организационно- методические рекомендации.

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

Физическая нагрузка на уроке ЛФК дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

- системность.
- регулярность
- длительность
- нарастание
- индивидуализация
- общеукрепляющие упражнения.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

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.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 1 – го года обучения:

Знания:

параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности,

личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

К концу 2 – го года обучения:

Знания:

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); знать оздоровительное направление гимнастики А.Н.

Стрельниковой.

Умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в

подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр); не бояться воды, выполнять упражнения в воде, играть на воде.

Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки:

Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества:

Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

К концу 3 – го года обучения:

Знания:

Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения:

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

К концу 4 – го года обучения:

Знания:

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о

механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»). Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булавку», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору. Плавать любым способом или держаться на воде.

Навыки:

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные качества:

Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы ЛФК

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- тестирование
- медицинский контроль

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить *контрольные тесты*, проводимые 2 раза в год;

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить *медицинский контроль*.

Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся и родителям.

К концу 5 – го года обучения:

Знания:

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»). Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору. Плавать любым способом или держаться на воде.

Навыки:

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные качества:

Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы ЛФК

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- тестирование

- медицинский контроль

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить *контрольные тесты*, проводимые 2 раза в год;

- гибкость позвоночника;

- силы мышечных групп спины;

- силы мышечных групп живота;

- силы мышечных групп плечевого пояса;

т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить *медицинский контроль*.

Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся и родителям.

Список литературы.

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
8. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
12. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники).
13. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
14. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.

Учебно – тематический план

| № п/п | Раздел учебной программы | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Все го часов |
|-------|--|--------------------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| 1. | Основы знаний и умений | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 2. | Подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера 3)спортивные игры | В процессе занятий | | | | | |
| 3 | Дыхательные упражнения: 1)обучение правильному дыханию | В процессе занятий | | | | | |
| 4 | Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 |
| 5. | Аутогенная тренировка Самомассаж спины | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 6. | Оздоровительная Хатха-йога | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| 7. | Профилактика плоскостопия | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 23 |
| 8. | Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)самоконтроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 9. | Задания на дом | По выбору учителя | | | | | |
| | Итого: | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 175 |

Учебно-тематический план на 1 год обучения (1 раз в неделю) для 1 классов

| № п/п | Раздел учебной программы | 1 год | Всего часов |
|---------------|--|--------------------|-------------|
| 1. | Основы знаний и умений | 1 | 1 |
| 2. | Подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера 3)спортивные игры | В процессе занятий | |
| 3 | Дыхательные упражнения: 1)обучение правильному дыханию | В процессе занятий | |
| 4 | Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 20 | 20 |
| 5. | Аутогенная тренировка Самомассаж спины | 2 | 2 |
| 6. | Оздоровительная Хатха-йога | 4 | 4 |
| 7. | Профилактика плоскостопия | 6 | 6 |
| 8. | Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)самоконтроль | 2 | 2 |
| 9. | Задания на дом | По выбору учителя | |
| Итого: | | 35 | 35 |

**Учебно-тематический план на 2 год обучения (1 раз в неделю)
для 2 классов**

| № п/п | Раздел учебной программы | 2 год | Всего часов |
|---------------|--|--------------------|--------------------|
| 1. | Основы знаний и умений | 2 | 2 |
| 2. | Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера 3) спортивные игры | В процессе занятий | |
| 3 | Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию | В процессе занятий | |
| 4 | Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: - комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника - комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 20 | 20 |
| 5. | Аутогенная тренировка Самомассаж спины | 2 | 2 |
| 6. | Оздоровительная Хатха-йога | 4 | 4 |
| 7. | Профилактика плоскостопия | 5 | 5 |
| 8. | Проведение контрольных мероприятий: 1) тесты 2) медицинский контроль 3) самоконтроль | 2 | 2 |
| 9. | Задания на дом | По выбору учителя | |
| Итого: | | 35 | 35 |

**Учебно-тематический план на 3 год обучения (1 раз в неделю)
для 3 классов**

| № п/п | Раздел учебной программы | 3 год | Всего часов |
|---------------|--|--------------------|--------------------|
| 1. | Основы знаний и умений | 3 | 3 |
| 2. | Подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера 3)спортивные игры | В процессе занятий | |
| 3 | Дыхательные упражнения: 1)обучение правильному дыханию | В процессе занятий | |
| 4 | Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 20 | 20 |
| 5. | Аутогенная тренировка Самомассаж спины | 2 | 2 |
| 6. | Оздоровительная Хатха-йога | 4 | 4 |
| 7. | Профилактика плоскостопия | 4 | 4 |
| 8. | Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)самоконтроль | 2 | 2 |
| 9. | Задания на дом | По выбору учителя | |
| Итого: | | 35 | 35 |

**Учебно-тематический план на 4 год обучения 1 раз в неделю)
для 4 классов**

| № п/п | Раздел учебной программы | 4 год | Всего часов |
|----------------------|--|--------------------|--------------------|
| 1. | Основы знаний и умений | 3 | 3 |
| 2. | Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера 3) спортивные игры | В процессе занятий | |
| 3 | Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию | В процессе занятий | |
| 4 | Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 20 | 20 |
| 5. | Аутогенная тренировка Самомассаж спины | 2 | 2 |
| 6. | Оздоровительная Хатха-йога | 4 | 4 |
| 7. | Профилактика плоскостопия | 4 | 4 |
| 8. | Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)самоконтроль | 2 | 2 |
| 9. | Задания на дом | По выбору учителя | |
| <i>Итого:</i> | | 35 | 35 |

Учебно-тематический план на 5 год обучения 1 раз в неделю)

для 5 классов

| № п/п | Раздел учебной программы | 4 год | Всего часов |
|----------------------|--|--------------------|-------------|
| 1. | Основы знаний и умений | 3 | 3 |
| 2. | Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера 3) спортивные игры | В процессе занятий | |
| 3 | Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию | В процессе занятий | |
| 4 | Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: - комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника - комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 20 | 20 |
| 5. | Аутогенная тренировка Самомассаж спины | 2 | 2 |
| 6. | Оздоровительная Хатха-йога | 4 | 4 |
| 7. | Профилактика плоскостопия | 4 | 4 |
| 8. | Проведение контрольных мероприятий: 1) тесты 2) медицинский контроль 3) самоконтроль | 2 | 2 |
| 9. | Задания на дом | По выбору учителя | |
| <i>Итого:</i> | | 35 | 35 |

Содержание курса «Лечебная физическая культура»

1-й год обучения:

1. 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).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие координации движений.

Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др.

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

12. Задания на дом.

Упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

2-ой год обучения:

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др. (см. Методические разработки)

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др.

5. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Упражнения: «Обнимающая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимающая себя», «Выпад, обнимающая себя», «Насос – наклон назад, обнимающая себя». (см. Методические разработки).

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

7. Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук». (см. Методические разработки). Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

8. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой; элементы Хатха – йоги: «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка» и др.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

9. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

10. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

12. Проведение контрольных мероприятий.

- а). Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.
- б). Медицинский контроль – по плану.
- в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

13. Задания на дом.

Ежедневное выполнение 4-8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

3-ий год обучения:

1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы Хатха – йоги. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз Хатха-йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой; специальные подготовительные упражнения в воде, плавание.

7. Элементы Хатха-йоги.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» (см. Методические разработки).

8. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, предплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

9. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

10. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.; специальные плавательные упражнения.

11. Очистительное дыхание.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты.

12. Проведение контрольных мероприятий.

- а). тесты – по плану учителя.
- б). медицинский контроль – по плану.
- в). педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК).

13. Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

4-ый год обучения:

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол; элементы Хатха – йоги.

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Оздоровительная Хатха – йога.

Закрепление и совершенствование изученных поз, добавляя мысленное пропускание тока энергии через тело (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

6. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

7. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

8. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки). Совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

10. Аутогенная тренировка.

Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.

11. Проведение контрольных мероприятий.

- а). тесты – по плану учителя.
- б). медицинский контроль – по плану.
- в). самоконтроль

12. Задания на дом.

Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

5-ый год обучения:

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

5. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол; элементы Хатха – йоги.

6. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

7. Оздоровительная Хатха – йога.

Закрепление и совершенствование изученных поз, добавляя мысленное пропускание тока энергии через тело (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

6. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

7. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

8. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки). Совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

11. Аутогенная тренировка.

Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации,

связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.

11. Проведение контрольных мероприятий.

- а). тесты – по плану учителя.
- б). медицинский контроль – по плану.
- в). самоконтроль

12. Задания на дом.

Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 1 – го года обучения:

Знания:

параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

К концу 2 – го года обучения:

Знания:

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); знать оздоровительное направление гимнастики А.Н.

Стрельниковой.

Умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр). Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки:

Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества:

Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

К концу 3 – го года обучения:**Знания:**

Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения:

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги

(«Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой.

Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

К концу 4 – го года обучения:

Знания:

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол.

Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»). Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы»,

«Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булавку», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Навыки:

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные качества:

Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

К концу 5 – го года обучения:**Знания:**

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол.

Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»). Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы»,

«Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Навыки:

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные качества:

Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

Учебно – методическое обеспечение.***1 –ый год обучения.***

1. Материально – техническое обеспечение:

- * обручи на всех детей;
 - * коврики для всех детей;
 - * скамейка;
 - * мяч;
 - * мешочки с песком на всех детей;
 - * ребристая доска, дорожка с песком, с камешками.
2. Учебно – методическое обеспечение:
- * учебная программа;
 - * литература по курсу.

2 –ой год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение:
- * коврики на всех детей;
 - * груз – мешочки или гантели на каждого ребенка;
 - * наличие гимнастической стенки, перекладины;
 - * гимнастические палки на каждого ребенка;
 - * скамейка;
2. Учебно – методическое обеспечение:
- * учебная программа;
 - * литература по курсу.

3 – ий год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение :
- * гимнастические палки на всех детей;
 - * гимнастическая стенка;
 - * пиалы – по 2 штуки на каждого ребенка;
 - * коврики на каждого ребенка;
 - * музыкальное сопровождение.
2. Учебно – методическое обеспечение:
- * учебная программа;
 - * литература по курсу.

4 – ый год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение:
- * коврики на всех;
 - * гимнастические маты;
 - * гимнастические скамейки;
 - * волейбольная сетка, волейбольный мяч и воздушные шары.
2. Учебно – методическое обеспечение:
- * учебная программа;
 - * литература по курсу.

5 – ый год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение:
- * коврики на всех;

- * гимнастические маты;
 - * гимнастические скамейки;
 - * волейбольная сетка, волейбольный мяч и воздушные шары.
2. Учебно – методическое обеспечение:
- * учебная программа;
 - * литература по курсу.