

муниципальное образовательное учреждение  
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
*[Подпись]*  
« 30 » 08.2018г.

Утверждено  
приказом директора  
МОУ «Воскресенская школа»  
№145 от 30.08.2018г.  
Протокол педсовета № 1 от 30.08.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО «ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»  
1 – 4 классы**

Разработчик программы:  
Дернова Маргарита Викторовна

с. Воскресенское  
2018г.

## Содержание

1. Планируемые результаты курса .....	с.4
2. Содержание курса.....	с.4
3. Тематическое планирование .....	с.8

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях №253 от 31.03.2014 и изменений № 629 от 5.07.2017г.
4. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой.- М.: «Просвещение» 2011г..
5. Положения о рабочей программе педагога МОУ «Воскресенская школа».

## 1. Планируемые результаты освоения курса 1-4 классы

### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 класса.***

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и тренажёрами, для чего они применяются.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя.

### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 2 класса.***

**Знать:** построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.

**Уметь:** технически верно 4-3 раз - повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, грамотно пользоваться тренажёрами, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3 класса.***

**Знать:** что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

**Уметь:** выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения - позы «Медвежонок», «Балерина».

### ***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса.***

**Знать:** требования к занятиям на тренажёрах.

**Уметь:** пользоваться тренажёрами в полном объёме, выполнять упражнения - позы «Аист», «Кошечка».

## 2. Содержание курса

Программа состоит из разделов:

- диагностика силы и выносливости мышечного корсета;
- специальные корректирующие упражнения для коррекции нарушений осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения для тренировки зрительного анализатора
- подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения
- элементы самомассажа

### Основные знания

Правила поведения и безопасности (правила гигиены, название упражнений, игр, инвентаря, влияние упражнений на состояние здоровья, знание навыков правильной осанки, ходьбы).

Освоение строевых упражнений. Формирование навыка правильной осанки (основная стойка, исходные положения, построения в колонну, шеренгу, круг, размыкания, передвижение по одному с сохранением правильной осанки).

Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, в полуприсяде. Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передаче мяча. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге, сохраняя правильную осанку. Ловля и передача в движении, броски в цель (кольцо, обруч).

Развитие координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке, упор стоя не коленях, сидя, сохраняя правильную осанку. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками. Подвижные игры.

Комплексное и разностороннее развитие двигательных умений и навыков. Сочетание движений ногами с одноименными и разноименными движениями руками. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности. Комплексы для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Дыхательные упражнения. Тренировка зрительного анализатора.

Самостоятельные занятия по развитию двигательных способностей. Выполнение различных исходных положений. Выполнение освоенных упражнений с предметами и без предметов, на равновесие. Упражнения в бросках, ловля и передача мяча.

## **1 класс (33 часа)**

### *Основы знаний.*

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

### *Вводная часть занятия.*

#### 1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь (медвежонок), стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе (балеринка). Простейшие сочетания изученных движений (1 четверть).

#### 2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе (1, 2 четверть).

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма (3, 4 четверть).

#### 3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем (1, 2 четверти);

Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма (3, 4 четверти);

б) занятие «Массаж стоп» (1 четверть-30 секунд; 2, 3, 4- четверти до 2 мин);

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

### *Основная часть занятия.*

1. Корректирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу (1 четверть).

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки) (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти).

*Заключительная часть занятия.*

1. Простейшие упражнения качания с помощью учителя.
2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.
3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

**2 класс (34 часа)**

*Основы знаний.*

Понятие «направляющий», чередование вдоха и выдоха при выполнении упражнений.

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, равнение по носкам: в шеренге. Выполнение приветствия. Расчёт на первый и второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим размыканием на вытянутые руки вперёд и в стороны (1, 2 четверти).

*Вводная часть занятия.*

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, Ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балеринка (1 четверть).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдением ритма.

3. Упражнения для; профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней: и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам (1, 2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на коврик «Массажёр стоп» - бег, вращение грузов стопами ног из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке, Лазанье вверх и вниз приставными шагами (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2 четверти). По примеру назначенного учителем ведущего (3, 4 четверти).

*Основная часть занятия.*

Проводится в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Они помогают давать характеристики главным героям сказки и оценивают ситуации. Количество упражнений, входящих в эту часть занятия, не превышает 8, 9.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение упражнения «Месяц» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Дыхательные упражнения; простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг на месте с поворотом головы показывать, как принохивается лисичка, идущая по следу) по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя. 6-7 упражнений из разделов 1, 2, 3, 4, 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя (1, 2 четверти), без помощи учителя (3, 4 четверти).

4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи - во 2, 3, 4 четвертях.

5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения «Качели», С помощью учителя в 1 четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.
2. Вис на шведской стенке из положения стоя лицом к снаряду на половине высоты (1, 2, 3, 4 четверти).

**3 класс (34 часа).**

*Основы знаний.*

Значение ЛФК для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

*Вводная часть занятия.*

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук.

Движения под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) (1 четверть). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим (2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на коврике «Массажер стоп» - бег, вращение грузов стопами ног к себе и от себя из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

*Основная часть занятия.*

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений - 9-10.

1. Корректирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета (1, 2 четверти).

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти)

4. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).

5. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти)

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения «Качели» (2, 4 четверти).

2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом (1, 2, 3, 4 четверти),

#### 4 класс (34 часа).

*Основы знаний:*

Травмы во время занятий и их предупреждение.

*Вводная часть занятия.*

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2 мин
3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5 мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

*Основная часть занятия.*

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнения на массажном коврике для стоп» 5 мин.
6. Упражнения на тренажёрах: «Гребля» - 2 по 3 мин, «Велосипед» - 2 по 3 мин.
7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

*Заключительная, часть занятия.*

1. Упражнения на тренажёре «Бегущий по волнам» - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)
3. Упражнения «Качели» 2 по 3 мин.
4. Подвижные игры и эстафеты 10 мин.

### 3. Тематическое планирование

Разделы программы	Классы			
	I	II	III	IV
Диагностика силы и выносливости мышечного корсета	2	2	2	2
Специальные корригирующие упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата	23	24	24	24
Дыхательные упражнения	2	2	2	2
Упражнения для тренировки зрительного анализатора	1	1	1	1
Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения	4	4	4	4
Элементы самомассажа	1	1	1	1
Итого	33	34	34	34



