

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете МАОУ СОШ № 15
города Тюмени
протокол от 31.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Управляющего совета

 /Пономаренко Н.А.
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №15
города Тюмени
Приказ от 31.08.2026 №297



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАТНЫМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УСЛУГАМ
«Корригирующая гимнастика»
1-4 классы.**

Срок реализации: период обучения

Количество часов в год - 68 (2 часа в неделю)

Автор программы:

Соколов Александр Николаевич, педагог дополнительного образования

2026-2027 учебный год

Аннотация

Программа, по курсу **корригирующая гимнастика** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы для учащихся (СМГ) специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, авторы А.П. Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина (Москва, «Дрофа», 2010г), Допущено Министерством образования РФ. Программа подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры.

Развитие и становление школьной системы здравоохранения, ее профилактическая направленность определили особую роль средств физической культуры в профилактике и лечении ряда заболеваний и повреждений. Лечебная физическая культура - составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма ребенка в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов в предупреждении и лечении болезней, вызванных вынужденной гиподинамией.

Средства лечебной физической культуры - физические упражнения, закаливание, массаж, трудовые процессы, организация всего двигательного режима школьников, стали неотъемлемыми компонентами здоровья сберегающего пространства в школе.

Понятие "Здоровье сберегающие технологии" давно уже на слуху у медиков, учителей, руководителей образовательных учреждений. Почти каждое образовательное учреждение использует в образовательном процессе ту или иную здоровье сберегающую технологию. Тем не менее, здоровье детей школьного возраста, к сожалению, не становится лучше. Поэтому такое важное значение имеет медицинская профилактика непосредственно в школе. Изучив все формы профилактической работы, руководство школы остановилось на открытии курса лечебной физкультуры для занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Основной целью открытия такого курса поставили: содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической активности органов и систем, ослабленных болезнью, повышение физической и умственной работоспособности, освоение двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.

Цели и задачи программы.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепления здоровья;

- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- способствовать правильному функционированию внутренних органов;
- увеличение жизненной емкости легких;

Образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- знания о явлениях природы, общественной жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;

воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА:

Организация и контроль учебного процесса.

Нагрузка на занятиях ЛФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Курс включает в себя 68 занятия, которые проводятся 2 раза в неделю. Занятия ЛФК включают в себя три периода:

1. Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.

2. Основной период включает в себя:

- упражнения по совершенствованию дыхания;
- общеразвивающие упражнения;

- корректирующие упражнения;
- тренировки мышечной дыхательной и сердечно - сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим её возрастанием.

3. Заключительный период, в ходе которого осуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общих развивающих упражнений и индивидуальных комплексов специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Результативность:

Оценка и контроль функционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:

1. Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний)
2. Оценка функционального состояния внешнего дыхания определяется спирометрией
3. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении "стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты" (упражнение "цапля"). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
4. Оценка силы мышц - сгибателей туловища определяется, количеством подъемов ног за 10 сек. в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 и опускаются до касания ковра.
5. Оценка мышц - сгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении "лежа на животе, руки вытянуты вперед". Руки и грудь не касаются ковра (упражнение "лодочка").
6. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется, количеством сгибателей рук в упоре лежа за 10 сек.
7. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении "сидя на полу, ноги на ширине плеч", руками касаясь сантиметровой ленты.

Тесты для выявления изменений функционального состояния организма.

- Проба Мартинэ
- Спирометрия
- "Цапля"
- Поднимание ног в положении лежа
- "Лодочка"
- Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях

- "Складка"

• 3.ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Структура и содержание учебной программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением разделов: основы знаний о физической культуре; способы деятельности; физическое совершенствование;

4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО ПРЕДМЕТА:

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения это:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,

- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные: ·

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

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

-упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным
- большим и средним
- большим и безымянным

- большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок. Поочередное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики:

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.

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

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

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

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 1 1/2-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

Специальные упражнения для глаз

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Дети, занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;

- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Для 1-4 класса

Планируемые результаты освоения раздела.

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

Познавательные УУД:

характеризовать основные физические качества;

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

группировать игры по видам спорта;

различать, группировать подвижные и спортивные игры;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Коммуникативные УУД:

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 понимать действия партнёра в игровой ситуации;
 общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

№	Тема урока	Количество часов	Дата
1	<i>Основы знаний о физической культуре.</i>	4	
1.1	Правила поведения и техники безопасности на уроках.	2	
1.2	Режим дня и личная гигиена.	2	
2	<i>Способы деятельности.</i>	6	
2.1	Проведение УГГ.	2	
2.2	Проведение физкультминуток.	2	
2.3	Подвижные игры.	2	
3	<i>Физическое совершенствование.</i>		
3.1	<i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</i>	24	
3.1.1	Упражнения на формирование правильной осанки без предметов.	2	
3.1.2	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.	2	
3.1.3	Упражнения на локальное развитие мышц туловища.	2	
3.1.4	Упражнения на профилактику плоскостопия.	2	
3.1.5.	Упражнения с разным типом дыхания.	2	
3.1.6.	Упражнения на профилактику нарушения зрения.	2	
3.1.7.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	2	
3.1.8	Ходьба с изменяющейся скоростью.	2	
3.1.9	Ходьба с изменяющимся направлением движения.	2	

3.1.10.	Ходьба левым и правым боком.	2	
3.1.11	Ходьба спиной вперед, на носках, пятках.	2	
3.1.12	Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой.	2	
3.2	<i>Физическая подготовка. Гимнастика с акробатикой.</i>	14	
3.2.1	Построение в шеренгу, колонну, круг.	2	
3.2.2	Размыкание и смыкание приставными шагами.	2	
3.2.3	Упоры и седы.	2	
3.2.4	Группировки и перекаты.	3	
3.2.5	Передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз.	3	
3.2.6	Передвижения по гимнастической стенке по горизонтали.	2	
3.3	<i>Легкая атлетика.</i>	10	
3.3.1	Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой.	2	
3.3.2	Бег с изменяющимся направлением движения.	2	
3.3.3	Высокий старт с небольшим ускорением.	2	
3.3.4	Прыжки на месте с поворотами.	2	

3.3.5	Броски небольшого мяча.	2	
3.4	<i>Подвижные игры.</i>	<i>10</i>	
3.4.1.	Игры: «Третий лишний». «Охотники и утки».	4	
3.4.2	Эстафеты	6	

Использованная литература:

1. "Лечебно-физическая культура": Справочник./ под ред. проф. Епифанова - М., 1987.
2. Вайнбаум Я.С. "Гигиена физического воспитания". - М., 2005.
3. Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. Вестник образования.
4. Аветисов Э. С., Курпан Ю. И., Ливадо Е. И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 1983 год.
5. Апарин В. Е., Платонова В. А., Попова Т. П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.
6. Бабенкова Е. А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
7. Евдокимова Т. А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
8. Епифанов В. А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.
9. Иванов С. М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982 год.
10. Кокосов А. Н., Стрельцова Э. В., ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких Л. Мед. 1987 год.
11. Криворучко Т. С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.
12. Ловейко В. Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.
13. Ловейко В. Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед. 1988 год.

