

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная
(коррекционная) школа - интернат № 3
г. Армавира



УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы-интерната №3 г.
Армавира

О.В. Мельникова
О.В. Мельникова

Программа
в рамках дополнительных платных образовательных услуг
«Лечебная физическая культура»

Уровень образования (класс) от 7 лет

Количество часов 204

Учитель **Бровина Антонина Афанасьевна**

Программа разработана на основе методических рекомендаций «Примерное содержание коррекционных занятий в специальной общеобразовательной школе для слабовидящих детей» под редакцией В.П. Ермакова, Научно-исследовательский институт дефектологии АПН СССР, Москва, 1988г., и авторской программы по ЛФК для детей с тяжелой зрительной патологией (автор: Л. Н. Ростомашвили, Москва 2002 год).

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по лечебной физкультуре для 1 класса составлена на основе методических рекомендаций «Примерное содержание коррекционных занятий в специальной общеобразовательной школе для слабовидящих детей» под редакцией В.П. Ермакова, Научно-исследовательский институт дефектологии АПН СССР, Москва, 1988г. , и авторской программы по ЛФК для детей с тяжелой зрительной патологией (автор: Л. Н. Ростомашвили, Москва 2002 год).

Нормативные акты и учебно-методические документы на основании которых разработана данная программа:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- приказ министерства образования и науки Краснодарского края № 399 от 29 января 2014 года «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) в части организации обучения по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования на дому или в медицинских организациях».

Методические рекомендации «Примерное содержание коррекционных занятий в специальной общеобразовательной школе для слабовидящих детей».

Целью реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся является создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение личностного развития данной группы обучающихся, достижения ими планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, обеспечение социальной адаптации и интеграции.

В соответствии с ФГОС НОО слабовидящих обучающихся начальное общее образование данной группы школьников, будучи по итоговым достижениям к моменту завершения обучения сопоставимым с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, осуществляется в пролонгированные календарные сроки.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации образовательной организацией адаптированной основной общеобразовательной программы предусматривает решение следующих **основных задач**:

В направлении личностного развития:

- воспитание гармонически развитого ребенка;
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости силы;
- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие навыков двигательной координации;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: (цвета, формы, движения (удаление, приближение));
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

- совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

В метапредметном направлении:

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью:

- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике, взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей; оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с разными источниками информации, развивать критическое мышление, способность аргументировать свою точку зрения по поводу коррекции физического развития;
- формирование ключевых компетенций: исследовательские умения, коммуникативные умения, информационные умения.

В процессе занятий ЛФК осуществляются не только общие задачи — обучения, воспитания, но и специальные задачи. Они имеют коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а в случае необходимости, лечебно-восстановительную и здоровьесберегающую направленность.

К особенностям коррекционной направленности занятий ЛФК для детей с нарушением зрения относятся сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся. Занятия проводятся с учетом индивидуального и дифференцированного подхода, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (далее - АООП НОО) разрабатывается в строгом соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - Стандарт) и представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения слабовидящих обучающихся с учетом их возрастных, типологических и индивидуальных особенностей, а также особых образовательных потребностей.

АООП НОО для слабовидящих наряду с обучением и воспитанием обучающихся обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Задачи предмета:

- оздоровление детей с помощью корригирующих и общеразвивающих упражнений;
- освоение учащимися техники рационального дыхания;
- обучение школьников приемам самоконтроля и элементам закаливания организма;
- развитие координации двигательной активности;
- развитие и совершенствование пространственно - двигательной ориентировки;
- развитие быстроты, силы, выносливости;
- совершенствование моторики кисти и пальцев рук;
- развитие подвижности в суставах;
- совершенствование физической работоспособности,
- стабилизацию пограничного зрения.
- воспитание сознательного отношения к занятиям ЛФК;
- повышение физической и умственной работоспособности учеников средствами ЛФК;
- создание благоприятного психоэмоционального фона.

Планируется использование такие педагогические технологии в преподавании предмета, как дифференцированное обучение, проблемное обучение, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая, индивидуально-ориентированная, игровая. Использование этих технологий способствует быстрому освоению основных двигательных навыков и умений, предусмотренных программой.

Общая характеристика курса.

Занятия адаптивной физкультурой являются частью процесса физического воспитания школьников с нарушениями зрения. Решение поставленных задач возможно при преемственности всех форм коррекционно-воспитательной работы: уроков физической культуры, занятий адаптивной физической культурой и ритмикой, спортивно - оздоровительных и массовых мероприятий, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебный материал программы по адаптивной физической культуре разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся учащихся:

- учащиеся с нарушениями в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- учащиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- учащиеся, имеющие значительные противопоказания к выполнению физических упражнений в связи с особенностями зрительной патологии (миопия высокой степени и с изменениями ми глазного дна, патология хрусталика, афакия, глаукома).

При планировании и проведении занятий по адаптивной физкультуре должны быть учтены особенности организма слабовидящих учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Учитывая состояние здоровья занимающихся, на занятиях адаптивной физкультуры не следует форсировать совершенствование двигательной подготовленности школьников, применять физические упражнения, требующие длительного периода обучения. Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дадут устойчивое повышение двигательной активности школьников с нарушением зрения. Занятия по адаптивной физкультуре, в сравнении с уроками физического воспитания, планируются и проводятся не по принадлежности к гимнастике, подвижным играм, а по их значимости для решения лечебно-коррекционных задач.

Учебный материал программы предусматривает возможность проведения части занятий на открытом воздухе. Однако количество занятий определяет учитель в каждом конкретном случае с учетом климатической зоны, метеорологических условий, состояния здоровья занимающихся, оборудования мест занятий и наличия необходимой формы одежды.

Рекомендуется в процессе занятий адаптивной физкультурой пользоваться тренажерами с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений. Важнейшим требованием проведения современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Распределение учебных часов программы по предмету лечебная физическая культура в 1 классе при проведении занятия 2 часа в неделю

№	Тема учебного раздела	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов
1	Формирование навыка правильной осанки.	6	6	6	6	24
2	Исправление нарушений осанки и движений.	4	4	6	2	16
3	Профилактика и коррекция плоскостопия.	2		2	2	6
4	Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	2	2	2	8
5	Развитие навыка пространственной ориентировки	2	2	2	2	8
6	Подвижные игры. Эстафеты	2		2	2	6
Всего		18	14	20	16	68

Место предмета ЛФК в учебном плане.

На изучение предмета отводится часа в 2 недели, итого 6 часа за учебный год.

Содержание программы.

Программа включает следующие разделы:

Формирование навыка правильной осанки.	24ч.
*Исправление нарушений осанки и движений.	16ч.
*Профилактика и коррекция плоскостопия.	6ч.
*Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем.	8ч.
*Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	8ч.
*Подвижные игры. Эстафеты	6ч.

Результаты изучения предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету ЛФК школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования программа для 1-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по ЛФК.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры: Овладение сведениями о роли и значении ЛФК в формировании целостной личности человека; Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры: Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья. Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры: Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области ЛФК: владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета ЛФК:

положительное отношение учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

накопление необходимых знаний, а также в умение использовать ценности ЛФК для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий ЛФК.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий ЛФК.

В области коммуникативной культуры: владение умением оценивать ситуацию и принимать решения,

В области ЛФК самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Предметные результаты: В начальной школе результаты изучения предмета ЛФК должны отражать опыт учащихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий ЛФК и в последующем физической культурой.

В области познавательной культуры: знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянию на укрепление мира и дружбы между народами; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры: доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся при совместной деятельности; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности.

В области эстетической культуры: способность проводить самостоятельные занятия ЛФК и физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Ермакова В.П. Примерное содержание коррекционных занятий в специальной общеобразовательной школе для слабовидящих детей. Методические рекомендации. Научно – исследовательский институт дефектологии АПН, Москва. 1988г.
2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа). Учебно-методическое пособие. Москва, 2002г.
3. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). Москва 2002г.
4. «Воко» 2006г.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. 3класс. Москва «Воко» 2006г.
6. Калимуллина Л.Р. «Гимнастика», г. Уфа 2004г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа – интернат №3 г. Армавира

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР

_____ Т.Н. Сычева

«31» августа 2016г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

,
по адаптивной физической культуре

Класс 1

Учитель Бровина Антонина Афанасьевна

Количество часов: всего 68 часов.

Планирование составлено на основе рабочей программы

учителя Бровиной Антонины Афанасьевны утвержденной решением педсовета № 1 от 31.08. 2016г.

Учебник: Методические рекомендации «Примерное содержание коррекционных занятий в специальной общеобразовательной школе для слабовидящих детей» под редакцией В.П. Ермакова, научно – исследовательский институт дефектологии АПН СССР, Москва, 1988г.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 1 класса, 1 четверть (9 недель – 18 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Формирование навыка правильной осанки.	Тестирование на начало года	1-2	Вводный инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	2	
	<i>Проверка знаний о положении правильной осанки.</i>	3-4	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ без предметов.	2	
	<i>Формирование навыка правильной осанки.</i>	5-6	Выполнение заданий на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке различными способами.	2	
Исправление нарушений осанки и движений.	<i>Укрепление мышц спины в и.п. лежа на животе.</i>	7-8	ОРУ с мячами. Упражнение лодочка. Выполнение имитирующих упражнений:	2	
	<i>Обучение выполнению упражнений с предметами. Развитие гибкости</i>	9-10	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения в и.п. сидя, стоя, с предметами	2	
Профилактика и коррекция плоскостопия	<i>Упражнения для профилактики плоскостопия. Обучение правильному механизму ходьбы</i>	11-12	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	2	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	<i>Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Обучение грудному дыханию.</i>	13-14	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок). Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для увеличения экскурсии грудной клетки.	2	
Развитие навыка пространственной ориентировки	<i>Обучение упражнениям способствующим развитию сохранных анализаторов</i>	15-16	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок). ОРУ на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	
Подвижные игры. Эстафеты	<i>Обучение подвижным играм на развитие ловкости, быстроты.</i>	17-18	Техника безопасности при выполнении подвижных игр, эстафет.	2	

2 четверть (7 недель – 14 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ за ня ти я	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Формирование навыка правильной осанки.	<i>Проверка знаний о правильном положении осанки.</i>	1-2	Упражнения на гимнастической скамейке, равновесие, подвижные игры с сохранением правильной осанки. Различные виды ОРУ без предметов	2	
	<i>Формирование навыка правильной осанки. Обучение упражнениям с мячом. Обучение ходьбе с перекатом, приставными шагами.</i>	3-4	Упражнения у гимнастической стенки. Обучение упражнениям с мячом. Упражнения для формирования правильного механизма ходьбы.	2	
	<i>Обучение ходьбе с перекатом, приставными шагами.</i>	5-6	Упражнения у гимнастической стенки, на тренажерах.	2	
Исправление нарушений осанки и движений.	<i>Укрепление мышц живота в и. п. лежа на спине. Развитие гибкости</i>	7-8	ОРУ с мячами. Упражнение «складочка». Упражнения в и. п. стоя, лежа на животе.	2	
	<i>Обучение выполнению упражнений на мячах. Развитие координации движений.</i>	9-10	Упражнения с мячом. Ходьба, бег, перешагивание через звучащие предметы	2	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	<i>Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Обучение упражнениям с произношением звуков на выдохе</i>	11-12	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок). Дыхательные упражнения по подражанию: «понюхать цветок», «согреть руки», «подуть на воду»	2	
Развитие навыка пространственной ориентировки	<i>Обучение правильному выполнению упражнений по ориентировке.</i>	13-14	Передвижение по залу, в кругу с ориентировкой по памяти, поиск предметов.	2	

3 четверть (10 недель - 20 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ за ня ти я	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Формирование навыка правильной осанки	<i>Формирование навыка правильной осанки.</i>	1-2	Различные виды ходьбы. ОРУ с гимнастическими палками. Специальные упражнения на гимнастической скамейке.	2	
	<i>Формирование умения сохранять правильную осанку во время и после выполнения различных упражнений.</i>	3-4	Различные виды ходьбы (С хлопками, змейкой, приставными шагами). ОРУ с мячом.	2	
	<i>Формирование мышечного корсета. Укрепление мышц спины и плечевого пояса</i>	5-6	Упражнения из и. п. лежа на животе и спине, с мячами.	2	
Исправление нарушений осанки и движений	<i>Развитие мышц спины и плечевого пояса</i>	7-8	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с движениями рук). ОРУ без предметов.	2	
	<i>Укрепление мышц спины</i>	9-10	ОРУ с мячом из и. п. лежа на животе. Выполнение упражнений на гимн. скамейке.	2	
	<i>Обучение смешанным висам на гимнастической стенке.</i>	11-12	Упражнения в виси из и. п. стоя лицом и спиной к гимнастической стенке	2	
Профилактика и коррекция плоскостопия.	<i>Обучение упражнениям для укрепления мышц свода стопы.</i>	13-14	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок). Упражнения для укрепления мышц свода стопы с мелкими предметами.	2	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	<i>Обучение дыхательной гимнастике. Коррекция дыхания.</i>	15-16	Упражнения с акцентом на удлиненный выдох, упражнения для укрепления дыхательных мышц. ОРУ в сочетании с дыхательными упражнениями.	2	
Развитие навыка пространственной ориентировки	<i>Обучение ходьбы в разном темпе, в движении.</i>	17-18	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).	2	
Подвижные игры. Эстафеты	<i>Обучение упражнениям на развитие ловкости, быстроты.</i>	19-20	Подвижные игры с мячом.	2	

4 четверть (8 недель – 16 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ за н я т и я	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Формирование навыка правильной осанки	<i>Формирование навыка правильной осанки</i>	1-2	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба с различным положением рук: в стороны, на пояс, за головой, равновесие.	2	
	<i>Формирование навыка правильной осанки</i>	3-4	Симметричные упражнения лежа на животе и спине.	2	
	<i>Формирование навыка правильной осанки</i>	5-6	Упражнения на расслабление мышц, подвижные игры на расслабление.	2	
Исправление нарушений осанки и движений	<i>Укрепление мышц спины</i>	7-8	Упражнения в и. п. лежа на животе. Упражнение «лодочка», разноименное поднимание рук и ног лежа на животе.	2	
Профилактика и коррекция плоскостопия.	<i>Обучение перекладыванию пальцами ног мелких предметов</i>	9-10	Упражнения на гимнастической скамейке, перекладывание предметов пальцами стоп.ОРУ с мячами, упражнения для мышц стопы с мячом.	2	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	<i>Обучение дыхательным упражнениям. Обучение грудному дыханию.</i>	11-12	Упражнения с обучением грудному дыханию. Упражнения с выполнением медленного вдоха и выдоха, с произношением звуков,.	2	
Развитие навыка пространственной ориентировки	<i>Обучение строевым упражнениям .</i>	13-14	Строевые упражнения. Различные виды ходьбы (с изменением направления движения).	2	
Подвижные игры. Эстафеты	<i>Обучение техники выполнения подвижных игр.</i>	15-16	Упражнения для развития ловкости, быстроты, выносливости.	2	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 0 класса,1 четверть (9 недель – 18 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Формирование навыка правильной осанки.	<i>Тестирование на начало года</i>	1-2	Вводный инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	2	
	<i>Проверка знаний о правильном положении осанки.</i>	3-4	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ без предметов.	2	
	<i>Формирование навыка правильной осанки.</i>	5-6	Выполнение заданий на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке различными способами.	2	
Исправление нарушений осанки и движений.	<i>Укрепление мышц спины в и. п. лежа на животе.</i>	7-8	ОРУ с мячами. Упражнение лодочка.	2	
	<i>Укрепление мышц спины в и. п. лежа на спине.</i>	9-10	Упражнения на коррекцию осанки в исходном положении лежа на спине.	2	
Профилактика и коррекция плоскостопия	<i>Упражнения для профилактики плоскостопия</i>	11-12	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	2	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	<i>Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений</i>	13-14	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ с гимнастическими палками.	2	
Развитие навыка пространственной ориентировки .	<i>Обучение правильному выполнению упражнений по ориентировке.</i>	15	Передвижение по залу, в кругу, медленный бег,	1	
	<i>Выполнение упражнений на координацию и ловкость</i>	16	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
Подвижные игры. Эстафеты	<i>Обучение подвижным играм на развитие ловкости, быстроты.</i>	17-18	Техника безопасности при выполнении подвижных игр, эстафет Упражнения для формирования умения и навыков при выполнении подвижных игр.	2	

2 четверть (7 недель – 14 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Формирование навыка правильной осанки.	<i>Развитие мышечно-суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля</i>	1-2	Упражнения на гимнастической скамейке, равновесие, подвижные игры с сохранением правильной осанки.	2	
	<i>Проверка знаний о правильном положении осанки.</i>	3-4	Различные виды ОРУ без предметов.	2	
	<i>Формирование навыка правильной осанки.</i>	5-6	Выполнение заданий на гимнастической стенке, лазание различными способами.	2	
Исправление нарушений осанки и движений.	<i>Укрепление мышц живота в и. п. лежа на животе.</i>	7-8	Упражнения на коррекцию осанки в исходном положении лежа на животе.	2	
	<i>Укрепление мышц спины в и. п. лежа на спине.</i>	9-10	Упражнения на коррекцию осанки в исходном положении лежа на спине.	2	
Профилактика и коррекция плоскостопия	<i>Упражнения для профилактики плоскостопия</i>	11-12	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	2	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	<i>Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений</i>	13	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). Упражнения с гимнастическими палками.	1	
Развитие навыка пространственной ориентировки	<i>Обучение выполнению упражнений по ориентировке.</i>	14	Передвижение по залу, ходьба, бег с проговариванием стихотворений .	1	

3 четверть (10 недель - 20 занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Формирование навыка правильной осанки	<i>Формирование навыка правильной осанки.</i>	1-2	Различные виды ходьбы. ОРУ с гимнастическими палками.	2	
	<i>Обучение правильному положению тела без опоры, в свободном пространстве.</i>	3-4	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра) .Специальные упражнения на гимнастической скамейке.	2	
	<i>Тренировка сохранения правильной осанки после выполнения различных упражнений</i>	5-6	Различные виды ходьбы (С хлопками, змейкой, приставными шагами). ОРУ с мячом.	2	
Исправление нарушений осанки и движений	<i>Развитие мышц спины и плечевого пояса</i>	7-8	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с движениями рук). ОРУ без предметов, упражнения на шведской стенке.	2	
	<i>Укрепление мышц спины</i>	9-10	ОРУ с мячом. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	
	<i>Укрепление мышечного корсета.</i>	11-12	Упражнения в исходном положении лежа по полу.	2	
Профилактика и коррекция плоскостопия.	<i>Обучение упражнениям для укрепления мышц свода стопы</i>	13	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).	1	
	<i>Обучение упражнениям с захватом мелких предметов</i>	14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	<i>Обучение дыхательной гимнастике</i>	15-16	Упражнения с акцентом на удлиненный выдох, упражнения для укрепления дыхательных мышц	2	
Развитие навыка пространственной ориентировки .	<i>Обучение упражнений в ходьбе, беге.</i>	17-18	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). Упражнение квадрат.	2	
Подвижные игры. Эстафеты	<i>Обучение подвижным играм на развитие ловкости, быстроты.</i>	19-20	Техника безопасности при выполнении подвижных игр, эстафет Упражнения для формирования умения и навыков при выполнении подвижных игр.	2	

4 четверть (8 недель – 16занятий)

Учебный раздел	Тема занятия	№ за н я т и я	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Формирование навыка правильной осанки	<i>Формирование навыка правильно осанки</i>	1-2	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба с различным положением рук: в стороны, на пояс, за головой, равновесие.	2	
	<i>Формирование навыка правильно осанки</i>	3-4	Упражнения с грузом на голове, симметричные упражнения лежа на животе и спине.	2	
	<i>Формирование навыка правильной осанки</i>	5-6	Упражнения на расслабление мышц, подвижные игры .	2	
Исправление нарушений осанки и движений	<i>Укрепление мышц спины</i>	7	Упражнения в и. п. лежа на животе. Упражнение «лодочка», разноименное поднятие рук и ног лежа на животе.	1	
	<i>Укрепление мышц брюшного пресса</i>	8	Упражнения в и. п. лежа на спине.	1	
Профилактика и коррекция плоскостопия.	<i>Обучение перекладыванию пальцами ног мелких предметов</i>	9-10	Упражнения на гимнастической скамейке, перекладывание предметов пальцами ног.	2	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	<i>Обучение дыхательным упражнениям.</i>	11-12	Упражнения с обучением грудному дыханию, чередование ходьбы и бега, подвижные игры с бегом.	2	
Развитие навыка пространственной ориентировки	<i>Обучение упражнений в движении .</i>	13-14	Ходьба по заданию, элементы строевых упражнений, упражнения с мячами.	2	
Подвижные игры. Эстафеты	<i>Обучение подвижным играм на развитие ловкости, быстроты.</i>	15-16	Подвижные игры, эстафеты.	2	

