

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 156  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНФОРМАТИКИ  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Согласовано»  
на заседании МО \_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
« 24 » августа 2018 г.

«Утверждено»  
Педагогическим Советом ГБОУ СОШ № 156  
Протокол № 64  
« 31 » август 2018 г.

«Утверждено»  
Директор ГБОУ СОШ № 156  
Приказ № 135  
« 01 » сентября 2018 г.



## Рабочая программа

по лечебной физической культуре

для учащихся начальной школы (1 – 4 класс)

Автор программы: Зиновьева Е.В.

Составитель программы: Подольская Марина Валерьевна

учебный год 2018 - 2019 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по лечебной физической культуре для начальных классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, "Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 2 часа в неделю всего 68 часов.

Актуальностью данной программы является то, что современные дети находятся в тесном взаимодействии с техническими устройствами, что ведёт к малоподвижному образу жизни. Ежегодные медицинские осмотры выявляют большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Также отрицательными факторами являются экологическая обстановка и несбалансированное питание.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

**Целью** дополнительных часов по ЛФК в начальных классах является овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, 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.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Программа курса имеет практическую направленность. Данный курс рассчитан на детей - 6-10 летнего возраста. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

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; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

### **Упражнения для развития мелкой моторики рук**

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- 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, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

### **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.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. ( Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)

14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

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 перекал 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.)
7. 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.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (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.)

### **Специальные упражнения для глаз**

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) 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.

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (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. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (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 и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

### **Упражнения для развития 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. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 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.

### **Упражнения хатха-йоги**

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук», «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло – качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Выполняя упражнения Хатха – йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

## **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

### **Личностные результаты:**

- 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.

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;



— организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

## 5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п  | Дата проведения | Тема занятия   | Кол-во часов | Вид деятельности  |
|--------|-----------------|--|--------------|---|
| 1 -2   |                 | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.               |              | <p><b>Знать</b> и применять правила поведения на занятиях.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила температурного режима, приёма пищи, наличие удобной формы перед занятиями ЛФК.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия при изучении новых упражнений, а также с начальными элементами йоги.</p> <p><b>Проявлять</b> внимание, гибкость и координацию при выполнении упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность, самоконтроль над эмоциями и стремление к физическому совершенству.</p> <p><b>Формирование</b> положительного отношения к занятиям.</p> |
| 3 - 4  |                 | Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.          |              |   |
| 5 - 6  |                 | Комплекс упражнений от плоскостопия.   |              |   |
| 7 - 8  |                 | Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы и лёжа на животе.                            |              |   |
| 9 - 10 |                 | Обучение правильному дыханию.<br><br>Упражнения для развития гибкости и растяжения |              |   |

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
|          |  | мышц и связок позвоночника.  |  |
| 11 - 12  |  | Комплекс упражнений от плоскостопия.   |  |
| 13 - 14  |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога,<br>дыхательная гимнастика.   |  |
| 15 - 16  |  | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.   |  |
| 17 - 18  |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога.<br><br>Обучение правильному дыханию:<br><br>брюшному, грудному, полному. |  |
| 19 - 20  |  | Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.   |  |
| 21 -- 22 |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога.  |  |

**Знать** и применять правила поведения на занятиях.

**Соблюдать** правила температурного режима, приёма пищи, наличие удобной формы перед занятиями ЛФК.

**Осваивать** двигательные действия при изучении новых упражнений, а также с начальными элементами йоги.

**Проявлять** внимание, гибкость и координацию при выполнении упражнений.

**Уметь** создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.

**Проявлять** дисциплинированность, самоконтроль над эмоциями и стремление к физическому совершенству.

|         |  |   |  |   |
|---------|--|---|--|---|
| 23 - 24 |  | Комплекс упражнений от плоскостопия.  |  | <b>Знать</b> и применять правила поведения на занятиях.   |
| 25 - 26 |  | Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.  |  | <b>Соблюдать</b> правила температурного режима, приёма пищи, наличие удобной формы перед занятиями ЛФК.   |
| 27 - 28 |  | Обучение правильному дыханию:<br><br>брюшному, грудному, полному.<br><br>Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. |  | <b>Осваивать</b> двигательные действия при изучении новых упражнений, а также с начальными элементами йоги.<br><br><b>Проявлять</b> внимание, гибкость и координацию при выполнении упражнений.<br><br><b>Уметь</b> создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях. |
| 29 - 30 |  | Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы, лёжа на животе и спине.  |  | <b>Проявлять</b> дисциплинированность, самоконтроль над эмоциями и стремление к физическому совершенству.   |
| 31 - 32 |  | Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.  |  | <b>Формирование</b> положительного отношения к занятиям.  |
| 33 - 34 |  | Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.  |  | <b>Знать</b> и применять правила поведения на занятиях.<br><br><b>Соблюдать</b> правила температурного режима, приёма пищи, наличие удобной формы перед занятиями ЛФК.  |

|         |  |  |  |
|---------|--|--|--|
| 35 - 36 |  | Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические. |  |
| 37 - 38 |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога.<br>Упражнения для глаз.    |  |
| 39 - 40 |  | Комплекс упражнений от плоскостопия.                                 |  |
| 41 - 42 |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога.                            |  |
| 43 - 44 |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога,<br>дыхательная гимнастика. |  |
| 45 - 46 |  | Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические. |  |
| 47 - 48 |  | Комплекс упражнений от плоскостопия.                                 |  |
| 49 - 50 |  | Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и              |  |

**Осваивать** двигательные действия при изучении новых упражнений, а также с начальными элементами йоги.

**Проявлять** внимание, гибкость и координацию при выполнении упражнений.

**Уметь** создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.

**Проявлять** дисциплинированность, самоконтроль над эмоциями и стремление к физическому совершенству.

**Формировать** положительного отношения к занятиям.

**Знать** и применять правила поведения на занятиях.

**Соблюдать** правила температурного режима, приёма пищи, наличие удобной формы перед занятиями ЛФК.

**Уметь** создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.

|         |  |  |  |
|---------|--|--|--|
|         |  | статические.   |  |
| 51 - 52 |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога.                            |  |
| 53 - 54 |  | Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические. |  |
| 55 - 56 |  | Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические. |  |
| 57 - 58 |  | Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.         |  |
| 59 - 60 |  | Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические. |  |
| 61 - 62 |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога,<br>дыхательная гимнастика. |  |
| 63 - 64 |  | Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и              |  |

|         |  |  |  |
|---------|--|--|--|
|         |  | статические.   |  |
| 65 - 66 |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога,<br>дыхательная гимнастика. |  |
| 67 - 68 |  | Оздоровительная гимнастика<br>Хатха-йога.<br>Упражнения для глаз.    |  |

## 6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Таблица 1

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
|-------|--|------------|
| 1.    | магнитофон   | 1          |
| 2.    | ребристая доска  | 1          |
| 3.    | коврики  | 25         |
| 4.    | гимнастические скамейки  | 4          |
| 5.    | гимнастические мячи  | 15         |
| 6.    | гимнастические палки   | 25         |

|    |                       |        |
|----|-----------------------|--------|
| 7. | гимнастическая стенка | 10     |
| 8. | спортивная форма      | личная |

## 7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

- уважительного отношения к лфк как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
  - понимать цель выполняемых действий;
  - адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.



## Коммуникативные

### Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

### Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

## 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брега, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2012.
2. «Теория и практика йоги» / Л. Нимбрук. – М.: Астрель; СПб.: Сова, 2012.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2011.
5. Рабочая программа по лечебной физкультуре для 1-4 класса. - Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/8349.html>
6. Рабочая программа по физкультуре по теме: лечебная физическая культура. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/22/lechebnaya-fizicheskaya-kultura>
7. Рабочая программа по лечебной физкультуре для начальных классов (1-4 класс). - Режим доступа: <http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98711416>
8. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
9. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
10. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
11. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский