

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

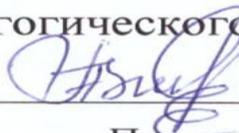
**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры**

**Департамент образования Нефтеюганского района**

**МОБУ "СОШ № 4"**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель  
педагогического совета



Приходько А. В.  
Приказ № 12 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель  
методического совета



Рягузова Т. К.  
Приказ № 6 от «30» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОБУ "СОШ  
№ 4"



Боброва Н.А.  
Приказ № 760-О от «30»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Лечебно-физическая культура»  
для обучающихся 1 классов**

**Учитель: Асфандиярова Р.Д., учитель физкультуры**

**пгт Пойковский 2023 год**

## Пояснительная записка

Программа корригирующая гимнастика, разработана на основе общеобразовательной программы по физической культуре и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2013 года № 1897, общеобразовательной программы физического воспитания для учащихся средней школы Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2013г, примерными программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Министерство образования и науки Российской Федерации. Москва; Просвещение 2008г . Воронкова В.В.- 191с ..Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно- двигательного аппарата. Программа, Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.; Школьная пресса, Секевец Л.С 2008. -208с,

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Мининистерством образования и науки РФ от 17.12.2010 №1879 (с изменениями)

*Актуальность* - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов совершенствования и коррекции своего здоровья.

*Педагогическая целесообразность* - использование средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для укрепления здоровья и трудоспособности, воспитание у учащихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, привитие гигиенических требований, участие ребенка в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, воспитание трудолюбия и правильное поведение в обществе.

*Отличительная особенность* данной программы в том, что она направлена на формирование сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

*Новизна программы*- занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста».

Данная программа является образовательной, развивающей.

Возраст обучающихся – от 7 до 9 лет.

Состав группы – постоянный.

Набор детей в группу свободный, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: 10-12 человек.

Форма обучения: очная.

Форма занятий – групповая, индивидуальная.

Срок реализации: 1 год.

Количество учебных часов в год – 34 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Цели программы** заключаются в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа, полноценных патриотов своей страны и более быстрое восстановление, и устранение нарушений в организме, предупреждения последствий патологического процесса.

**Основными задачами** реализации программы являются:

-Использование средств оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий для восстановления здоровья и профилактики нарушений опорного двигательного аппарата, исправлении нарушений в осанке ребенка в результате повседневной малой активной физической деятельности.

-Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

-Формирование потребности в регулярных занятиях лечебной физической культуры воспитание осмысленного отношения к ним как способу саморегуляции и личностью, значимому проявлению человеческих способностей.

-Укреплению здоровья, повышение работоспособности воспитанников, совершенствование физических и психических качеств необходимых для дальнейшей жизнедеятельности.

-Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физической культуры и ЛФК, гигиены, медицины.

-Коррекция психофизического развития, формирование нравственных мотивов занятий лечебной физической культуры.

-Профилактика асоциального поведения.

-Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

- Воспитание силы воли, настойчивости чувства собственного достоинства.

**Образовательные:**

- Основы знаний о лечебной физической культуре
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Влияния корригирующей гимнастики на организм человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Предупреждение травм и оказания первой помощи.
- Самомассаж и дыхательные упражнения
- Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

### **Развивающие:**

- Развивать двигательные способности учащихся.
- Развивать физические качества учащихся.
- Постепенно адаптировать организм к воздействию физических нагрузок, расширять диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма.
- Коррекция имеющихся нарушений осанки и плоскостопия.
- Развивать творческую деятельность учащихся.

### **Воспитательные**

- Воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности.
- Воспитывать морально-волевые, эстетические качества.
- Воспитывать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе.
- Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение к закреплению правильного положения тела.

## **Раздел I Содержание по лечебной физической культуре.**

### **Вводное занятие – 1 час**

Краткая характеристика, цель и задачи программы. Техника безопасности и поведение на занятиях. Режим дня. Сведения о заболеваниях опорно-двигательного аппарата..

#### ***Теория***

- Понятие о строении позвоночника человека.
- Основы знаний о лечебной физической культуре
- Значение правильной осанки в здоровье человека
- Значение физических упражнений для формирования правильной осанки
- Влияния корригирующей гимнастики на организм человека..
- Самомассаж и дыхательные упражнения
- Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

#### **Практика**

##### ***Функциональные пробы:***

Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки.

Функциональная подготовленность: ЧСС.

Физическая подготовленность: Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бросок набивного мяча из положения сидя на полу, подъем туловища за 30 секунд, силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов; - силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;

## **Профилактические и коррекционные упражнения.**

### *Упражнения у вертикальной плоскости*

Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; поднимание ноги вперед, в сторону; с грузом на голове поднимание на носочки, полуприсед.

### *Укрепление мышц спины*

Удержание туловища на весу, удержание прямых ног на весу, упражнение «лодочка», «лягушка», «рыбка», «кузнечик», имитация движения рук при плавании брассом, бокс.

### *Укрепление мышц брюшного пресса*

Поднимание прямых ног, упражнение «велосипед», «комочек», «ножницы», «угол».

### *Вытяжение позвоночника*

Упражнения на самовытяжение: лежа на спине руки вдоль туловища сжаты в кулак, носочки ног на себя; лежа на животе потягивание симметрично и асимметрично. Сидя нога на ногу, руки вверх, ладони вместе- потягивание.

### *Укрепление свода стопы*

Сжимание и разжимание пальцев ног, захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов, перекаты с пяток на носок и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке, упражнения сидя или лежа без опоры на стопу, с опорой на стопу, с предметами, в движении. Все упражнения выполняются босиком, в течение одной- две минуты, чередуя их с обычной ходьбой для отдыха

### *Для боковой поверхности туловища и тазового пояса*

Лежа на боку: поднимание ног (одну, поочередно, вместе.); в упоре на руках поднимание туловища.

### *На растяжение мышц передней поверхности грудной клетки и плеча*

Лежа на спине: прогнуться в грудном отделе; поднимание рук вверх; лежа на животе: запрокинуть голову прогнуть позвоночник; стоя на четвереньках: «подлезание».

### *Упражнения в равновесии*

Ходьба по гимнастической скамейке, стойка закрыв глаза, «ласточка», продвижение вперед по разметкам; с закрытыми глазами.

### *Для увеличения подвижности позвоночника*

#### *Суставная гимнастика*

Лежа на спине: вытягивать шейный отдел, вытянуть весь позвоночник; стоя на четвереньках: ходьба на четвереньках; в глубоком наклоне - руки вытянуты глубоко вперед. Вис на турнике или гимнастической стенке.

### *Индивидуальная коррекция при отклонении опорно-двигательного аппарата*

Комплексы упражнений при нарушениях осанки

### *Релаксация*

Лежа, сидя «по-турецки»

Укладки (с применением отягощения)

## **Дыхательная гимнастика:**

Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох)

Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.)

Ритмическое дыхание (спокойный вдох- пауза-такой же выдох-пауза-чуть довыдохнуть – пауза-цикл повторяется)

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой ( упражнения выполняются в движении наклон вперед – вдох, выпрямление выдох)

Дыхательная гимнастика О.Г.Лобановой и Е.Я. Поповой (сопротивление выдыхаемому воздуху со стороны речевых органов, для чего на выдохе произносятся разные звуковые сочетания – «Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки, раз Егорка, два Егорка. . .» выполняется на выдохе)

**Самомассаж** головы, шейного отдела и верхних конечностей, спины, грудного отдела и нижних конечностей, стопы, кистей: примы-поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание – потряхивание, движения.

### **Акробатические упражнения.**

Из упора присев перекаат назад - вперед до упора присев,

Из положения лежа на груди руки вверх перекаат в сторону, стойка на лопатках, мост, перекааты,

Кувьрки, стойка на руках у стены, акробатическое соединение.

**Ритмическая гимнастика-** это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения.

### **Общеразвивающие упражнения в положении стоя:**

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)

- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

### **Ходьба:**

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)

- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).

- ходьба с хлопками

- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)

- основные шаги и их разновидности

**Оздоровительная гимнастика Хатха-йоги-** направлены на пропорциональное развитие всех мышц, укрепление здоровья, исправление и предупреждение некоторых физических недостатков, помогают нормализовать работу внутренних органов.

**Фитбол-** комплекс упражнений выполняется на ортопедическом мяче, изготовленный из специального высокопрочного материала и рассчитанный на нагрузки до 200 кг. Ортопедические мячи незаменимы для занятий лечебной гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, рук, ног и других частей тела, а также формировать правильную осанку у детей. способствуют

восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата, так как занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно для детей.

Упражнения с фитболом

Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)

Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза

Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна

Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия

Укрепление мышц спины, пресса и ног, растяжка мышц рук

Укрепление мышц плеч и ягодиц

Укрепление мышц рук, плеч и спины

## **Раздел II Планируемые результаты.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по лечебной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения лечебной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения лечебной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по лечебной физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках лечебной физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **Формы аттестации**

Целью аттестации является установление образовательного уровня обучающихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы, установления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, их учебных компетенций.

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- Текущая аттестация;
- Полугодовая и годовая аттестация.

Текущая аттестация проводится по мере прохождения темы или раздела программы. Полугодовая и годовая аттестация проводится в рамках административного контрольного среза согласно положению о Зачётной Неделе

**Форма подведения итогов** реализации данной программы являются:

- Наблюдение за деятельностью учащихся;
- Выполнение контрольных упражнений.

**Форма фиксации образовательных результатов по данной программе:**

Формы проведения полугодовой и годовой аттестации: тестирование, зачёт,

### **Особенности методики обучения. Методические материалы.**

Занятие проводится с использованием очной формы обучения в разновозрастной группе.

Обучение построено на реализации следующих дидактических **принципов**:

- Непрерывность образования и воспитания.
- Учёт интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
- Воспитание и обучение личным примером.
- Обеспечение комфортной эмоциональной среды – «ситуации» успеха и развивающего общения.
- Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
- Широкое применение инструктажа.

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические **методы**:

**Общепедагогические:**

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов);
- Практические методы;
- Методы строго регламентированного упражнения (позволяет осуществить двигательную деятельность по твёрдо предписанной программе).
- Мотивационные (убеждение, поощрение);
- . *Методы воспитания физических качеств:*

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно - тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.
- Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др.
- Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом
- Контрольно – коррекционный.

***Воспитательные средства:***

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Один из эффективных путей реализации программы – использование современных ***педагогических технологий***: технологии личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология уровневой дифференциации., игровые технологии. В образовательном процессе также предусматривается использование современных информационных технологий. Основной формой организации образовательного процесса является учебное и практическое занятие. Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

- На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о лечебной физической культуре, основные правила по технике безопасности во время занятий, а также о выполнении домашних заданий.
- На практических занятиях учащиеся приобретают двигательные умения и навыки по корригирующей гимнастике.
- К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при выполнении физических упражнений, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий,

***Методические материалы:***

- Образовательная программа
- Сборник упражнений по корригирующей гимнастике.
- Сборник упражнений по футболу.

### Раздел III

#### Тематическое планирование.

1 класс

№ п.п.	Тема	Всего часов	Практика	Теория
1	Вводное занятие	1		1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	3		3
3	Функциональные пробы	4	4	
4	Профилактические и коррекционные упражнения.	18	18	
5	Дыхательная гимнастика	6	6	
6	Общеукрепляющий самомассаж	2	2	
	ИТОГО	34	30	4

### Раздел IV

#### Календарно-тематическое планирование.

1 класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	занятиях. Понятие о строении позвоночника человека. Сведения о заболеваниях опорно-двигательного аппарата.					
2	Упражнения в равновесии. Упражнения у вертикальной плоскости.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Укрепление мышц спины. Лазание.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с большими мячами.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Вытяжение позвоночника. Укрепление свода стопы. Самомассаж	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Профилактические и специальные дыхательные упражнения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Суставная гимнастика. Упражнение с набивными мячами.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Функциональные пробы.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Индивидуальная коррекция при отклонении опорно-двигательного аппарата. Релаксация	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Инструктаж по ТБ. Основы знаний лечебной физической культуре. Значение правильной осанки в здоровье человека.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Вытяжение позвоночника. Укрепление свода стопы	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Профилактические и специальные дыхательные упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Упражнения у вертикальной плоскости. Укрепление мышц спины. Самомассаж	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Профилактические и специальные дыхательные упражнения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Функциональные пробы.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Индивидуальная коррекция при отклонении опорно-двигательного	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	аппарата. Релаксация.					
17	Инструктаж по ТБ. Значение правильной осанки в здоровье человека. Влияния корректирующей гимнастики на организм человека.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Суставная гимнастика. Упражнение с набивными мячами.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Упражнения у вертикальной плоскости. Укрепление мышц спины	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Суставная гимнастика. Упражнение с набивными мячами.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с большими мячами.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Вытяжение позвоночника. Укрепление свода стопы	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Профилактические и специальные дыхательные упражнения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Гимнастика для глаз. Укрепление свода стопы. Игры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Функциональные пробы.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Индивидуальная коррекция при отклонении опорно- двигательного аппарата. Релаксация.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Инструктаж по ТБ. Самомассаж и дыхательные упражнения Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Профилактические и специальные дыхательные упражнения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Укрепление мышц спины. Укрепление мышц брюшного пресса.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Гимнастика для глаз. Укрепление свода стопы. Игры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Суставная гимнастика . Упражнения с	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	большими мячами				
32	Профилактические и специальные дыхательные упражнения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Функциональные пробы.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Индивидуальная коррекция при отклонении опорно- двигательного аппарата. Релаксация	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	4	

## Раздел V

### Учебно-методический комплекс.

#### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-4 класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М.: Просвещение
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. Бабенкова Е.А., М. Астрель, 2003 год.
- Справочник по ЛФК, Евдокимова Т.А., Спб. 2003 год.
- ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. Иванов С.М., М. Мед. 1982 год.
- ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В., Л. Мед. 1987 год.
- ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Ловейко В.Д., М. Мед. 1982 год.
- ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. Л. Мед. 1988 год.

- Лечебная физкультура, новейший справочник, Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., М., 2003 год.
- Осанка и физическое развитие детей. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Спб. Речь, 2001 год.
- Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2000 год.
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[https://resh.edu. ru/](https://resh.edu.ru/)