

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования Администрации

Г.о. Балашиха Московской области

ОАНО "ПОЗИЦИЯ"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Лучаева С.А.
Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОАНО "ПОЗИЦИЯ"

Малахов С.А.
Приказ №44
от «26» августа 2024 г.

**ОАНО
"ПОЗИЦИЯ"**

Подписано цифровой
подписью: ОАНО
"ПОЗИЦИЯ"

Дата: 2024.08.27
10:14:02 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Оздоровительная физкультура»

для обучающихся 1 - 4 классов

Г.о. Балашиха, мкр. Железнодорожный 2024 г.

Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Закона «Об образовании в РФ», приказа министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности учащихся 1-4 классов, содержание программы отвечает принципам психолого - педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания.

Данная программа позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса с учётом индивидуальных способностей и потребностей учащегося.

Программа предусматривает следующее распределение нагрузки:

- 1 год обучения – 1 час в неделю (33 часа);
- 2 год обучения – 1 час в неделю (34 часа);
- 3 год обучения – 1 час в неделю (34 часа);
- 4 год обучения – 1 час в неделю (34 часа).

Общая характеристика программы:

Оздоровительная физкультура – модифицированная комплексная четырёхгодичная программа, которая способствует укреплению здоровья и предназначена для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми 1-4-х классов, направленная на коррекцию и компенсацию нарушений физического развития, на формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

Проблема укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности – одна из самых актуальных для школьного обучения, поскольку занятия лечебной физкультурой способствуют укреплению здоровья, улучшению соматического состояния учащихся.

Новизна программы «Оздоровительная физкультура» заключается в том, что ориентируясь на детей младшего школьного возраста и, в соответствии с медицинскими данными о состоянии здоровья учащихся, включает в календарно-тематический план образовательной области не только упражнения для коррекции осанки, плоскостопия, но и упражнения для кистей рук и пояса верхних конечностей; упражнения для коррекции ходьбы и бега, ползание и лазание, дыхательные упражнения, которые выполняются на тренажёрах.

Цели ОФК:

- коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;
- повышение адаптации организма к неблагоприятным условиям жизни.

Задачи ОФК:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля над физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека.

Подбор средств ОФК:

Показанием к выбору средств ОФК будет совпадение механизма лечебного действия этих средств с ожидаемым влиянием на пораженный орган или систему. Подбор средств осуществляется с учетом лечебных задач, возраста и особенностей психического развития ребенка.

Подбор средств ОФК в соответствии с лечебными задачами.

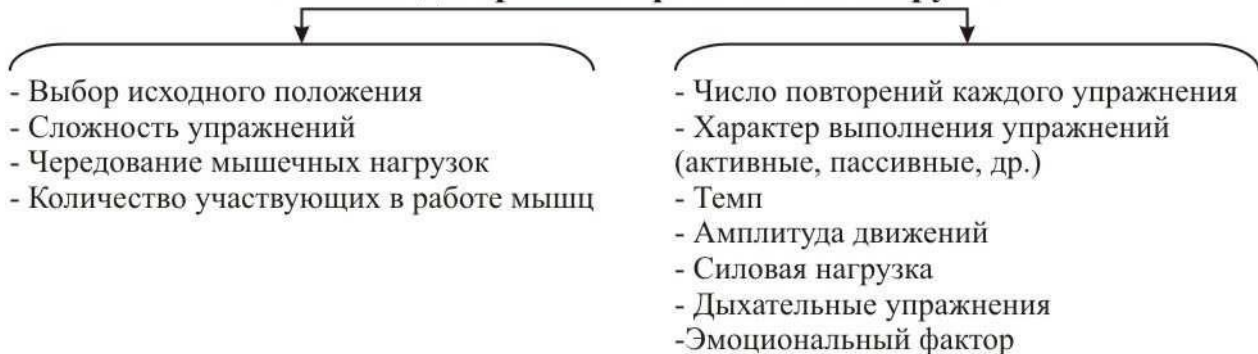
Специальные – задачи, характерные только для данного заболевания.

Общие – задачи, связанные с изменениями защитных сил, характера роста и развития.

Подбор средств необходимо осуществлять в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Это важнейшее правило методики ОФК.

Подбор средств необходимо выполнять с учетом психомоторного развития, задержка которого наблюдается нередко у ребенка в связи с болезнью.

Способы дозирования физической нагрузки



Основные принципы применения средств ОФК:

Ведущим является **принцип систематичности**, т.е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств ОФК в различных формах. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно приспособительных реакций. Перерыв в занятиях ОФК приводит к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций.

Принцип **от простого к сложному** подразумевает повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип **индивидуального подхода к каждому ребенку**. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных детей протекает с разной скоростью.

Принцип **доступности**. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип **чередования** необходим для предупреждения утомления у детей. Средства ОФК надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип **сознательности и активности**. Сознательное отношение детей к ОФК обуславливает у них интерес к занятиям, позволяет отвлечься от мыслей о заболевании, придает всем лечебным мероприятиям оптимистический настрой. Поэтому к попыткам самостоятельных действий нужно относиться внимательно и доброжелательно.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате освоения минимума программы по ОФК учащиеся 1-4 классов должны **знать и иметь представления:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы ОФК (в зависимости от медицинских показаний);
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения физических упражнений;
- выполнять индивидуальные упражнения на развитие основных физических качеств с учетом медицинских показаний;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять закаливающие процедуры;
- вести дневник самонаблюдения;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;
- выполнять метание малого мяча в цель; - выполнять прыжки через скакалку.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств: сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация.

Ожидаемый результат:

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физических упражнениях, физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывать всесторонне развитую личность. Своеобразие программы заключается в том, что она создана для детей, имеющих отклонения в здоровье, имеющих заключение и назначение врача для занятий ОФК.

В рамках программы происходит формирование у учащихся основных компонентов здоровья. Дети овладевают знаниями, умениями и навыками двигательной деятельности, то есть физической подготовленности что, в конечном счёте, оказывает влияние на их физическое развитие.

В рамках реализации программы возникает задача выработки у учащихся потребности в здоровье, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, самосовершенствовании.

При оптимизации решений социальных и медико-социальных проблем реализуется главная задача государства – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Ожидаемые результаты станут реальностью при условии понимания учащимися родителями-учителями проблемы: образ жизни - образование-здоровье. Закономерным следствием ожидаемых результатов станут сохранение и укрепление здоровья, снижение заболеваемости.

Во время реализации программы будет развиваться процесс ее коррекции и совершенствования. Первые результаты станут, видны по итогам тестирования физической подготовленности первых трех лет, но основные результаты следует ожидать по окончании полного цикла обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание программы образовательной области ОФК в 1 классе.

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Комплекс дыхательной гимнастики №3.

Освоение навыков ходьбы:

Ходьба обычная, на пятках, в полуприседе, сохраняя правильную осанку.

Ходьба с различными положениями рук, под счёт учителя, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

Ходьба с мешочком на голове.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для профилактики искривления позвоночника:

Комплекс упражнений: «Сутулый, выпрямись!».

Упражнения с гимнастической палкой.

Коррекция у стены.

Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей: Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики: Комплекс упражнений.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по гимнастической скамейке.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Стойка на одной ноге, другая в сторону.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Упражнения для развития пространственной ориентировки:

Построение в обозначенном месте (в круге, в квадрате).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Прыжок в длину с места в ориентир.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, стоя на месте.

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Коррекционные игры:

«Запомни порядок»; «Слушай сигнал»; «Съедобное-несъедобное»; «Космонавты»;

«Попади в обруч»; «Мяч водящему»; «Метко в цель»; «Точный расчёт»; «Совушка»;

«Ходим в шляпах».

Тематическое планирование 1 класс

№	Раздел и темы	Часы	Универсальные учебные действия	Формы и методы работы
---	---------------	------	--------------------------------	-----------------------

1.	Дыхательные упражнения.	3	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс дыхательной гимнастики №2. Комплекс дыхательной гимнастики №3.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
2.	Освоение навыков ходьбы.	3	Ходьба обычная, на пятках, в полуприседе, сохраняя правильную осанку. Ходьба с различными положениями рук, под счёт учителя, с изменением длины шагов и т.д. Ходьба с мешочком на голове.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	Упражнения с гимнастической палкой.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
4.	Коррекционные игры.	1	Коррекционные игры: «Запомни порядок»; «Слушай сигнал»; «Съедобное - несъедобное».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
5.	Упражнения для профилактики искривления позвоночника.	2	Комплекс упражнений: «Сутулый, выпрямись!» Упражнения с гимнастической палкой. Коррекция у стены.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя

				и по показу.
6.	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	2	Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
7.	Освоение навыков лазания.	2	Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
8.	Коррекционные игры.	1	«Космонавты»; «Попади в обруч».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.

9.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	2	Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
10.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	4	Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
11.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	2	Комплекс упражнений.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
12.	Коррекционные игры.	3	«Мяч водящему»; «Метко в цель»; «Точный расчёт».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
13.	Упражнения на формирования равновесия.	3	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через предмет. Стойка на одной ноге, другая – в сторону. Ходьба по гимнастическому бревну.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
14.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	2	Построение в обозначенном месте (в круге, в квадрате). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Прыжок в длину с места в ориентир.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
15.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	2	Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
16.	Коррекционные игры.	1	«Совушка»; «Ходим в шляпах».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.

Требования к уровню подготовки учащихся 1 класса:

В результате освоения программного материала по оздоровительной физической культуре учащиеся должны **знать и иметь представления:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения в тренажёрном зале;
- о правилах подготовки мест для самостоятельного проведения лечебно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

Содержание программы образовательной области ОФК во 2 классе.

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №1.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Упражнения для профилактики искривления позвоночника:

Комплекс упражнений: «Сутулый, выпрямись!».

Упражнения с гимнастической палкой.

Коррекция у стены.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для развития координации движений:

Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе.

Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики:

Комплекс упражнений.

Упражнения для развития пространственной ориентировки:

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).

Движение в колонне с изменением направления по установленным на полу ориентирам.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).

Ходьба на носках с различными положениями рук.

Ходьба боком приставным шагом.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Стойка на одной ноге, другая в сторону.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, стоя на месте.

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Ловля и передача мяча в движении.

Коррекционные игры:

«Совушка»; «Слушай внимательно!»; «Ходим в шляпах»; «Запомни порядок»; «Точный расчёт»; «Космонавты»; «Отгадай по голосу»; «Попади в обруч»; «Мяч водящему»; «Метко в цель».

Тематическое планирование 2 класс

№	Раздел и темы	Часы	Универсальные учебные действия	Формы и методы работы
1.	Дыхательные упражнения.	3	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс дыхательной гимнастики №1. Комплекс дыхательной гимнастики №2.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
2.	Упражнения для профилактики искривления позвоночника.	4	Комплекс упражнений: «Сутулый, выпрямись!» Упражнения с гимнастической палкой. Коррекция у стены.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
3.	Коррекционные игры.	2	«Совушка»; «Слушай внимательно!»; «Ходим в шляпах».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
4.	Освоение навыков лазания.	2	Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
5.	Упражнения для развития координации движений.	2	Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
6.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	2	Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
7.	Коррекционные игры.	1	«Точный расчёт»; «Запомни порядок».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
8.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	3	Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Комплекс №2 для укрепления мышц	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.

			голеностопных суставов и стоп.	
--	--	--	--------------------------------	--

			Комплекс на гимнастической скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	
9.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	2	Комплекс упражнений.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
10.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	3	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направления по установленным на полу ориентирам . Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
11.	Коррекционные игры.	2	«Точный расчёт»; «Запомни порядок». «Космонавты»; «Отгадай по голосу».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
12.	Упражнения на формирования равновесия.	3	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба на носках с различными положениями рук. Ходьба боком приставным шагом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Стойка на одной ноге, другая в сторону. Ходьба по гимнастическому бревну.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.

13.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	4	Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку. Ловля и передача мяча в движении.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
14.	Коррекционные игры.	1	«Попади в обруч»; «Мяч водящему»; «Метко в цель».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.

Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса:

В результате освоения программного материала по оздоровительной физической культуре учащиеся должны **знать и иметь представления:**

- о физических качествах;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки на тренажёрах;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств;
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища.

Содержание программы образовательной области ОФК в 3 классе.

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Комплекс дыхательной гимнастики №3.

Упражнения для формирования правильной осанки:

ОФК при сколиозе.

Коррекция у стены.

Упражнения для профилактики искривлений позвоночника.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Стойка на одной ноге, другая в сторону.

Ходьба по гимнастическому бревну.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики.

Комплекс упражнений.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей:

Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Развитие ловкости:

Линейные эстафеты.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для развития пространственной ориентировки:

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Прыжок в высоту до определённого ориентира.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.

Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).

Коррекционные игры:

«Вызови по имени»; «Точный расчёт»; «День и ночь»; «Два сигнала»; «Запрещённое движение»; «Мяч соседу»; «Слушай сигнал»; «Запомни порядок»; «Космонавты»;

«Попади в обруч»

Тематическое планирование 3 класс.

№	Раздел и темы	Часы	Универсальные учебные действия	Формы и методы работы
1.	Дыхательные упражнения.	3	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс дыхательной гимнастики №2. Комплекс дыхательной гимнастики №3.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
2.	Упражнения для формирования правильной осанки.	4	ОФК при сколиозе (комплекс упражнений №1). Коррекция у стены. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2).	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции по учителя и по показу.
3.	Коррекционные игры .	1	«Вызови по имени»; «Точный расчёт»; «День и ночь».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.

4.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	4	Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции по учителя и показу.
5.	Упражнения на формирования равновесия.	2	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Стойка на одной ноге, другая в сторону. Ходьба по гимнастическому бревну.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
6.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	1	Комплекс упражнений.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции по учителя и показу.

7.	Коррекционные игры.	1	«Два сигнала»; «Запрещённое движение»; «Мяч соседу».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
8.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	2	Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
9.	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	2	Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции по учителя и показу.

10.	Развитие ловкости.	2	Линейные эстафеты.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
11.	Освоение навыков лазания.	3	Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
12.	Коррекционные игры.	1	«Слушай сигнал»; «Запомни порядок»; «Космонавты».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
13.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	3	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Прыжок в высоту до определённого ориентира.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
14.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	4	Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку. Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
15.	Коррекционные игры.	1	«Попади в обруч»; «Метко в цель».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.

Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса:

В результате освоения программного материала по оздоровительной физической культуре учащиеся должны **знать и иметь представления:**

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ОФК (в зависимости от медицинских показателей);
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья).

Содержание программы образовательной области ОФК в 4 классе.

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
Комплекс дыхательной гимнастики №2.
Комплекс дыхательной гимнастики №3.

Упражнения для формирования правильной осанки:

Комплекс лечебной гимнастики №1.
Комплекс лечебной гимнастики №2.
Коррекция у стены.
Упражнения с гимнастической палкой.

Коррекционные игры:

«Узнай по голосу»; «Повтори, не ошибись»; «Что пропало»; «Найди предмет»; Светофор»; «Космонавты»; «Слушай сигнал»; «Запомни порядок»; «Вызови по имени»; «Попади в обруч», «Метко в цель»;

Упражнения для профилактики плоскостопия:

Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Упражнения на формирования равновесия:

Ходьба по наклонной доске (угол 20).
Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.
Равновесие «Ласточка».
Ходьба по гимнастическому бревну.

Упражнения для развития мышц мелкой моторики:

Комплекс упражнений.

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения для укрепления мышц спины.
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей:

Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.

Развитие ловкости:

Линейные эстафеты.

Освоение навыков лазания:

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений:

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).
Ходьба по ориентирам.
Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.
Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча:

Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку.
Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).

Тематическое планирование

4 класс

№	Раздел и темы	Часы	Универсальные учебные действия	Формы и методы работы
1.	Дыхательные упражнения.	3	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс дыхательной гимнастики №2. Комплекс дыхательной гимнастики №3.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
2.	Упражнения для формирования правильной осанки.	4	Комплекс лечебной гимнастики №1. Комплекс лечебной гимнастики №2. Коррекция у стены. Упражнения с гимнастической палкой.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
3.	Коррекционные игры.	2	«Узнай по голосу»; «Повтори, не ошибись»; «Что пропало».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	3	Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Комплекс на гимнастической скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
5.	Упражнения на формирование равновесия.	2	Ходьба по наклонной доске (угол 20). Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Равновесие «Ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
6.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	1	Комплекс упражнений.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
7.	Коррекционные игры.	1	«Найди предмет»; «Светофор»; «Космонавты».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
8.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	2	Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и

				по показу.
9.	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	2	Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте из различных исходных положений и в движении.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
10.	Развитие ловкости.	2	Линейные эстафеты.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
11.	Освоение навыков лазания.	3	Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
12.	Коррекционные игры.	1	«Слушай сигнал»; «Запомни порядок»; «Вызови по имени».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.
13.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	3	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
14.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	4	Ловля, передача, броски мяча индивидуально, в парах, в шаге, сохраняя правильную осанку. Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).	Групповая форма работы с учащимися, выполнение упражнений по инструкции учителя и по показу.
15.	Коррекционные игры.	1	«Попади в обруч»; «Метко в цель».	Групповая форма работы с учащимися, игровой метод.

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса:

- В результате освоения программного материала по оздоровительной физической культуре учащиеся должны **знать и иметь представления:**
- о роли и значении занятий физическими упражнениями;
 - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах её регулирования;

- об оказании первой доврачебной помощи при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- определять величину нагрузки в соответствии с режимами её выполнения (по частоте сердечных сокращений).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Название тем	Количество часов	Дата
1.	Дыхательные упражнения.	1	
2.	Освоение навыков ходьбы.	1	
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
4.	Упражнения для профилактики искривления позвоночника.	1	
5.	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	1	
6.	Коррекционные игры.	1	
7.	Освоение навыков лазания.	1	
8.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
9.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
10.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	1	
11.	Коррекционные игры.	1	
12.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
13.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
14.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
15.	Дыхательные упражнения.	1	
16.	Освоение навыков ходьбы.	1	
17.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
18.	Упражнения для профилактики искривления позвоночника.	1	
19.	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	1	
20.	Освоение навыков лазания.	1	
21.	Коррекционные игры.	1	
22.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
23.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
25.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
26.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
27.	Коррекционные игры.	1	
28.	Дыхательные упражнения.	1	
29.	Освоение навыков ходьбы.	1	
30.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
31.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	1	
32.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
33.	Коррекционные игры.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Название тем	Количество часов	Дата
1.	Дыхательные упражнения.	1	
2.	Упражнения для профилактики искривления позвоночника.	1	
3.	Освоение навыков лазания.	1	
4.	Упражнения для развития координации движений.	1	
5.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
6.	Коррекционные игры.	1	
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
8.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	1	
9.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
10.	Коррекционные игры.	1	
11.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
12.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
13.	Дыхательные упражнения.	1	
14.	Упражнения для профилактики искривления позвоночника.	1	
15.	Освоение навыков лазания.	1	
16.	Упражнения для развития координации движений.	1	
17.	Коррекционные игры.	1	
18.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
19.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
20.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	1	
21.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
22.	Коррекционные игры.	1	
23.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
24.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
25.	Дыхательные упражнения.	1	
26.	Упражнения для профилактики искривления позвоночника.	1	
27.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
28.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
29.	Коррекционные игры.	1	
30.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
31.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
32.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
33.	Упражнения для профилактики искривления позвоночника.	1	
34.	Коррекционные игры.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Название тем	Количество часов	Дата
1.	Дыхательные упражнения.	1	
2.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
3.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
4.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
5.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	1	
6.	Коррекционные игры.	1	
7.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8.	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	1	
9.	Развитие ловкости.	1	
10.	Освоение навыков лазания.	1	
11.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
12.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
13.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
14.	Дыхательные упражнения.	1	
15.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
16.	Коррекционные игры.	1	
17.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
18.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
19.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
20.	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	1	
21.	Развитие ловкости.	1	
22.	Освоение навыков лазания.	1	
23.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
24.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
25.	Коррекционные игры.	1	
26.	Дыхательные упражнения.	1	
27.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
28.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
29.	Освоение навыков лазания.	1	
30.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
31.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
32.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
34.	Коррекционные игры.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Название тем	Количество часов	Дата
1.	Дыхательные упражнения.	1	
2.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
3.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
4.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
5.	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	1	
6.	Коррекционные игры.	1	
7.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
8.	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	1	
9.	Развитие ловкости.	1	
10.	Освоение навыков лазания.	1	
11.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений	1	
12.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
13.	Коррекционные игры.	1	
14.	Дыхательные упражнения.	1	
15.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
16.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17.	Упражнения на формирование равновесия.	1	
18.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
19.	Освоение навыков лазания.	1	
20.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
21.	Коррекционные игры.	1	
22.	Дыхательные упражнения.	1	
23.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
24.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
25.	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	1	
26.	Развитие ловкости.	1	
27.	Освоение навыков лазания.	1	
28.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1	
29.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
30.	Коррекционные игры.	1	
31.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
32.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1	
33.	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	1	
34.	Коррекционные игры.	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС К ПРОГРАММЕ:

1. Курпан, Ю. И. Физкультура формирующая осанку / Ю. И. Курпан, Е. А. Талабум. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 32с.
2. Лях, В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.
3. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. – 150 с.
4. Настольная книга для учителя физической культуры / Г. И. Погодаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
5. Приходько, В. С. Лечебная физкультура в клинике детских болезней / В. С. Приходько, Л. К. Пархоменко. – Киев: Здоров'я, 1981 - 215 с.
6. Соколова, Н. Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова. – Ростов на Дону: Феникс, 2010. – 445с.
7. Тарасов, О. Ф. Реабилитация при детских болезнях / О. Ф. Тарасов, М. И. Фонарев. – Л.: Медицина, 1980.
8. Тихвинский, С. Б. Детская спортивная медицина: Рук-во для врачей / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 560с.
9. Фокин, Г. Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы: Пособие для учителей физкультуры / Г. Ю. Фокин. – М.: школьная пресса, 2003. – 224 с.
10. Фонарев, М. И. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях / М. И. Фонарев, Т. А. Фонарева. – Л.: Медицина, 1981.
11. Фонарев, М. И. Справочник по детской лечебной физкультуре / М. И. Фонарев. – Л.: Медицина, 1983. – 360с.