

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 1
от «12»августа 2019 г.

Согласовано _____
Заместитель директора
Шарапкина Т.А.
«13» августа 2019 г.

Утверждено: _____
Директор МКОУ «Шумская
СОШ» Усова О.В.
Приказ № 161
от «14» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающей направленности
« Лечебная физическая культура»
для детей 11 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор разработки:
Андреева Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры.

р.п. Шумский
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционных занятий по ЛФК для обучающихся 5-9 класса составлена на основе « Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта » под редакцией доцента А.А. Хилько.

В основу данной программы положена Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями возможностями здоровья.

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

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 коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Цель: содействие правильному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию правильной осанки, исправлению и коррекцию недостатков в развитии.

Задачи:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год, 2 часа в неделю, в год - 68 часов.

Планируемые результаты

Личностные

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

Регулятивные

- 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.
- 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

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из ЛФК.

Коммуникативные

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Предметные

- 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.
 - 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

Учёт результатов внеурочной деятельности: соревнования, занимательные беседы, игры, оздоровительные минутки и т. п.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

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 коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Тема занятия	Характеристика видов деятельности обучающегося
Вводное занятие. (1 час) Инструктаж по технике безопасности	Беседа
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий) (3 часа)	Беседа
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (8 часов)	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра;
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (8 часов)	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра;
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (8 часов)	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра;
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (8 часов)	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра;
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (8 часов)	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра;
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (8 часов)	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра;
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (8 часов)	Ходьба на лыжах ступающим шагом. Спуски и подъемы на небольшие склоны.
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (4 часа)	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей.
Контрольные испытания и врачебный контроль. (4 часа)	Проверка состояния физического здоровья учащихся медицинским работником школы. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места.

Тематическое планирование

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3	1	2
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	56		56
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Игры	5		4
5.	Динамический контроль	4		4
	Итого:	68	2	66

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение:

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Маты.

Медицинская аптечка.

Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

Литература

1. Гербцова Г.И. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 5-9 классы «Азбука здоровья», С.-Пб., «Образование», 1994.
2. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992.
3. А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.; Речь, 2007.
4. Специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 класс, научный редактор доц. Хилько А.А., С.-Петербург, «Образование», 1994 г.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Поочерёдные перекаты с пятки на носок.

1-4 правой ногой

5-6-то же левой.

2. И.П.- средняя стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 подняться на носки перекатом,

2-4 перекатом на пятки.

3. И.П.- стоя руки на пояс.

1-4 правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево,

5-8 то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика.

Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.

5. Ходьба перекатом с пятки на носок.

6. Ходьба на носках, на пятках.

7. Ходьба на наружных сводах стопы.

8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.

9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.

10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.

11. Ходьба по гимнастической палке.

13. И.П.- сед в упоре сзади.

1-носок на себя, 2-оттенуть , одновременно.

14. И.П.- сед в упоре сзади.

1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».

15. И.П.- сед в упоре сзади.

1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.

16. И.П.- сидя (стоя).

Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.

17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.

1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

18. И.П.стоя на наружных сводах стоп.

1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.

19. И.П.- основная стойка, руки на пояс.

1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.

20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.

1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.

1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

22. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след).

1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1.И.П.- основная стойка.

1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

2.И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.

1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3.И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.

1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).

1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.

На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальным вдохом).

6. И.П.- упор лежа.

1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальным вдохом (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади.
1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади.
1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади.
1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади.
1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади.
1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.
9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.
1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу.
Рывки руками над головой.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.
1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.
1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
4. И.П.- основная стойка.
1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.
1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.
6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.
Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.
8. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.
9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.
10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук.
Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх.и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Упражнения для укрепления мышц живота:

- 1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища.
Поочередное поднимание ног на 45°.
- 2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.
- 3.«Велосипед».
- 4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине.
- 5.Одновременное поднимание и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.
7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
8. Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.
9. Круговые движения ногами.
10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз.

1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.

2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.

1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи.

1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.

4. И.П.- то же.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки.

1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед.

Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.

1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами).

Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу.

Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху.

1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

12. И.П.- то же.

Круговые движения туловищем вправо, влево.

1. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах.

1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.

14. И.П.- сед с палкой в руках.

Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.

15. То же ноги врозь.

16. И.П.- сед, палка на плечи.

Повороты туловища вправо и влево.

17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи.

Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.

22. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.

23. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.

24. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.

25. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.

26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.

1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.

27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах.

1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.

28. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.

1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.

29. И.И.- то же.

1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.

30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху.

Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.

1.И.П.- опора на кисти рук и колени.

1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.

2.И.П.- то же.

1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.

3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук.
- 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
- 8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .
- 12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу свистка присед .
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
- 22.И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
- 23.Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
- 24.Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

Календарно-тематическое планирование

№	Название разделов программы и тем занятий	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	05.09.19	
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	05.09.19	
3		12.09.19	
4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	12.09.19	
5		19.09.19	
6		19.09.19	
7		26.09.19	
8		26.09.19	
9		03.10.19	
10		03.10.19	
11		10.10.19	
12	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	10.10.19	
13		17.10.19	
14		17.10.19	
15		24.10.19	
16		24.10.19	
17		07.11.19	
18		07.11.19	
19	14.11.19		
20	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (8 часов)	14.11.19	
21		21.11.19	
22		21.11.19	
23		28.11.19	
24		28.11.19	
25		05.12.19	
26		05.12.19	
27		12.12.19	
28	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	12.12.19	
29		19.12.19	
30		19.12.19	
31		26.12.19	
32		26.12.19	
33		16.01.20	
34		16.01.20	
35		23.01.20	
36	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	23.01.20	
37		30.01.20	
38		30.01.20	
39		06.02.20	
40		06.02.20	
41		13.02.20	
42		13.02.20	
43		20.02.20	
44	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	20.02.20	
45		27.02.20	
46		27.02.20	
47		05.03.20	
48		05.03.20	

49		12.03.20	
50		12.03.20	
51		19.03.20	
52	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	19.03.20	
53		02.04.20	
54		02.04.20	
55		09.04.20	
56		09.04.20	
57		16.04.20	
58		16.04.20	
59		23.04.20	
60	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Игры	23.04.20	
61		30.04.20	
62		30.04.20	
63		07.05.20	
64		07.05.20	
65	Контрольные испытания и врачебный контроль	14.05.20	
66		14.05.20	
67		21.05.20	
68		21.05.20	