


<p>«Рассмотрено» Руководитель МО: <i>Максимова</i> Е.В.Максимова/ Протокол № <u>1</u> от «<u>25</u>» «<u>август</u>» 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР: <i>А.И.Мубаракшин</i> / А.И.Мубаракшин «<u>28</u>» «<u>08</u>» 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы: <i>Г.А.Галимханов</i> / Г.А.Галимханов/ Приказ № <u>18</u> от «<u>28</u>» «<u>08</u>» 20<u>23</u> г.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЛФК»

(ВАРИАНТ II)

ГБОУ «Мамадышская школа-интернат»

Составитель: учитель высшей категории Куклев А.П.

Принято на заседании
 педагогического совета.
 Протокол № 1 от
 «28» «08» 2023 г.

Пояснительная записка.

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.

Уровень программы – коррекционно-развивающий.

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.

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 ЛФК.

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 ЛФК 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».

Содержание программы образовательной области ЛФК 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».

Содержание программы образовательной области ЛФК в 3 классе.

Дыхательные упражнения:

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

Комплекс дыхательной гимнастики №3.

Упражнения для формирования правильной осанки:

ЛФК 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»

Содержание программы образовательной области ЛФК 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

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Дыхательные упражнения.	12
2	Освоение навыков ходьбы.	3
3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
4	Упражнения для профилактики искривления позвоночника.	10
5	Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.	8
6	Освоение навыков лазания.	9
7	Коррекционные игры.	23
8	Упражнения для укрепления мышц туловища.	8
9	Упражнения для профилактики плоскостопия.	13
10	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	4
	Упражнения на формирования равновесия.	13
	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	12

	Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча.	13
	Развитие ловкости.	5
	Итого	135