



**Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»**



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Центр образования» от
31.08.2017 года № 346

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лечебная физическая культура»
(стартовый уровень)**

*для дошкольного образования (4-6 лет)
срок реализации: 1 год*

Разработчик программы:
Парамонова Оксана Петровна,
инструктор физической культуры

п.г.т. Пангоды
2017г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лечебная физическая культура» физкультурно-спортивной направленности.

Программа "Лечебная физическая культура" разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей. В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;

- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Актуальность и новизна программы.

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье.

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

В специальной литературе изложены основные теоретические положения, на которых строится оздоровительно-коррекционная работа с детьми, имеющими проблемы развития, имеется большое количество исследований по развитию у них познавательных возможностей, речи, памяти, практической деятельности, а также отдельных аспектов физического воспитания.

Лечебная физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются само актуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Главной целью является социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных

двигательных качеств, с использованием, как игровых методик, так и других средств, и методик адаптивной физической культуры.

Главная установка лечебной физической культуры состоит в том, что всем без исключения детям и, особенно тем, у кого имеются проблемы со здоровьем, обязательно необходима специально организованная двигательная активность и сохранение и укрепление здоровья.

Цель лечебной физической культуры состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. С практической точки зрения в процессе уроков по лечебной физической культуре учащиеся должны освоить умения и навыки психосоматической саморегуляции, поддержания необходимого уровня функционирования своих органов и систем организма.

Задачами лечебной физической культуры дошкольников являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, количество часов в неделю - 4 часа, 144 часа в год. Продолжительность учебного занятия по 20-30 минут, с обязательным 10-минутным перерывом между занятиями.

Возраст детей Данная программа и учебно-тематический план рассчитаны на один год обучения для детей дошкольного возраста 4-6 лет.

Содержание тем занятий подобрано с учетом постоянно обновляющейся методической литературы по данному направлению.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые.

Основные принципы применения средств ЛФК:

- ведущим является принцип систематичности, т.е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств ЛФК 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 ЛФК 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 ЛФК 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 ЛФК 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.

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, 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.

Каждое занятие строится в виде групповой и индивидуальной работы. Группы комплектуются с учётом однородности психофизических нарушений.

Индивидуальные занятия направлены на совершенствование таких умений обучающихся как умение выбирать правильный ответ, на развитие пространственно-временных представлений, совершенствование предметных умений, на работу по ликвидации пробелов в знаниях. Частота обращения к тому или иному виду заданий диктуется типичными для класса трудностями и индивидуальными потребностями умственно отсталых школьников. Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

В процессе оздоровления у учащихся необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях. Важно также постоянно стимулировать у детей развитие навыков личной гигиены.

Результативность:

Предполагается, что результатом внедрения программы ЛФК будет уменьшение % детей имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечной системы, снижение частоты респираторных заболеваний, повышение мышечной памяти ребенка, снижение агрессивности и получения эмоционального благополучия.

В течение учебного года проводится **аттестация обучающихся: текущая, промежуточная и итоговая**. Форму проведения, содержание материала аттестации определяется с учетом контингента обучающихся, уровня их обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др. Формами могут быть: выполнение технических приемов, тренировочных упражнений и др.

Текущая аттестация (контроль) проводится в течение учебного года в соответствии с разделами календарно-тематического плана к Программе по мере прохождения учебных тем, разделов.

Промежуточная аттестация учащихся проводится два раза в год с 21 по 26 декабря и с 20 по 25 марта.

Форму, критерии промежуточной аттестации определяется в соответствии с содержанием и направленностью реализуемой Программы. Формами могут быть: зачетные занятия, спортивные соревнования, конкурсы, спартакиады, фестивали и т.д.

Итоговая аттестация проводится по завершению полного курса обучения по образовательной программе с 16 по 21 мая.

Мониторинг:

Для определения эффективности занятий в начале и конце года используются доступные методики и тесты: тесты физической подготовленности с учетом возраста ребенка и тесты выявления нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата по Г. Н. Сердюковской, плантография. Определяется так же уровень физической работоспособности и оценка эмоционального благополучия ребенка. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье **дошкольников**. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

Обследование уровня физических качеств:

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их несимметричное развитие.

Тест для определения силы мышц спины:

Необходимо лечь на край скамейки и удерживать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела. Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс, и начинается отсчет времени. Средняя норма для **дошкольников 45 секунд**.

Оценка силы и выносливости мышц живота:

Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за голову, удерживать ноги в таком положении 15 секунд. Ноги должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.

Определение подвижности позвоночника (*гибкость*):

При наклоне вперед ребенок должен кончиками пальцев достать до пола, не сгибая колени. Наклон выполняется из и. п. ноги вместе. При невыполнении этого задания измеряется расстояние от пола до пальцев. Полученное расстояние говорит об уменьшении подвижности позвоночника по сравнению с нормой.

Диагностика плоскостопия:

Плантография - это отпечаток стоп. В норме подсводное пространство не окрашивается, окрашен только перешеек стопы. 1 степень плоскостопия - окрашена 1/3 подсводного пространства; 2 степень - окрашены 2/3 сводного пространства; 3 степень - более 2/3 подсводного пространства.

При осмотре детей обращают внимание на положение стоп по отношению к голени. В детском возрасте продольное плоскостопие обычно сочетается с отведением переднего края стопы, поднятием ее наружного края и пронацией пятки - то есть с вальгусной установкой стопы. Если угол между голенью и стопой открыт внутрь - это варусное отклонение.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях по ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры.

Будет уметь: выполнять упражнения лечебной физкультуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств, хорошие умения и навыки в выполнении упражнений из разных исходных положений.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Знания:

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Общая характеристика программы «Лечебная физическая культура»

Предметом обучения программы «Лечебная физическая культура» в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения программы «Лечебная физическая культура» обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Технологии, формы, методы, приемы обучения.

Программа рассчитана на реализацию через использование игровой, здоровьесберегающей и личностно-ориентированной технологий.

На занятиях обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, сочетается с предоставлением учащимся определенной свободы и самостоятельных действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Обучение опирается на межпредметные связи с окружающим миром, математикой, музыкально-ритмическим воспитанием.

Формы и режим занятий:

- теоретические занятия
- практические занятия

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, количество часов в неделю - 4 часа, 144 часа в год. Продолжительность учебного занятия по 20-30 минут, с обязательным 10-минутным перерывом между занятиями.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы знаний и умений	2		2	
2.	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки		20	20	Составить комплекс упражнений
3.	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника		20	20	Оценка наклон вперед
4.	Обучение правильному дыханию		15	15	
5.	Развитие выносливости		10	10	
6.	Развитие силы мышц		10	10	Оценка силы и выносливости мышц живота:
7.	Развитие координации движений		20	20	
8.	Профилактика плоскостопия		10	10	Диагностика плоскостопия
9.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы		20	20	
10.	Подвижные игры		15	15	
11.	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)педагогический контроль		2	2	Тест для определения силы мышц спины
	Итого часов:		142	144	

1. Содержание курса «Лечебная физическая культура»

Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме(о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в и.п. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сестрелечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

Литература для педагога.

1. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста» физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги / Н.Г. Коновалова.- Волгоград: Учитель.
2. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы авт.-сост. Т. Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под.ред.Р.А.Ереминой.-Изд..3-е,перераб.-Волгоград:Учитель.
3. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М.Медицина 2014, 304 с.
4. Примерная программа начального общего образования по физической культуре доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2009г.
5. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2013.
6. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения/ авт.-сост. К.Р. Мамедов.-2-изд., стереотип. -Волгоград: Учитель, 2012.

Перечень мультимедийных ресурсов:

1. <http://lfk.dp.ua/>Лечебная физкультура, массаж и здоровый жизни
2. <http://physiotherapy.narod.ru/>Лечебная физическая культура и массаж
3. http://www.sportvokrug.ru/statyi_o_sporte/pionerball/Лечебная физкультура

Календарно -тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лечебной физической культуры	
2.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений, подсчет частоты сердечных сокращений	
3.	Упражнения на равновесие, упражнения на дыхание беседа о пользе физических упражнений	
4.	Команды «на месте шагом марш», «группа стой», ходьба с изменением скорости движения по сигналу, упражнения в равновесии на гимнастической стенке	
5.	Команда «шагом марш», виды ходьбы с различных упражнений, перешагивание через предметы.	
6.	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной	
7.	Повороты на право, налево, ходьба в различном темпе.	
8.	Построение в колонну, перестроение в колонну по два, три, метание малых мячей в горизонтальную цель с 3-5 метров.	
9.	Комплекс упражнений «мы-физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса	
10.	Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15с, ходьба – 20с) 2-3 раза	
11.	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Метание малых мячей на дальность.	
12.	Расчет на 1,2,3. Построение в колонну по 3, танцевальные шаги, приставные. Лазание на гимнастической скамейке.	
13.	Медленный бег в сочетании с ходьбой, обегая обручи «змейкой». 23с – бег, 30с-ходьба.	
14.	Построение в круг, руки на плечи соседям. Танцевальные на счет. Броски волейбольные мяча в цель.	
15.	Ходьба с различными движениями рук, перестроения в колону по два. Медленный бег в сочетании с ходьбой.	
16.	Обучение технике прыжка в длину с места, медленный бег в сочетании с ходьбой	
17.	Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по гимнастической стенке, упражнения на осанку	
18.	Запрыгивание на горку матов, упражнения на дыхание	
19.	Медленный бег в сочетание с ходьбой (45с-бег, 30 с.- ходьба), подбрасывание мяча вверх и ловля его.	
20.	Построение в разных местах по команде, по повороты на месте переступанием и прыжками налево, направо. Упражнения на дыхание.	
21.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (40с-бег, 30с- ходьба). Перебрасывание мяча в кругу вправо, влево.	
22.	Ходьба и медленный бег, метание на точность отскока.	
23.	Построение по команде, перестроение в колонну по два, передача мяча в колонне справа, слева, над головой.	

24.	Ходьба с изменением направления по сигналу, дыхательные упражнения.	
25.	Умеренный бег в чередовании с ходьбой (бег- 30с., ходьба-30с). Прыжки с прибавками на точность.	
26.	Обучение технике прыжка в длину с места, медленный бег в сочетании с ходьбой	
27.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (40с-бег, 30с- ходьба). Перебрасывание мяча в кругу вправо, влево.	
28.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу.	
29.	Ходьба, медленный бег упражнения на дыхание. Подвижная игра на метение.	
30.	Ходьба, медленный бег, упражнения на дыхание, метание малых мячей вдаль правой и левой рукой.	
31.	Ходьба, медленный бег упражнения на дыхание. Подвижная игра на метение. Беседа о закаливании организма.	
32.	Определение частоты пульса за 15с., перестроение из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.	
33.	Комплекс общеразвивающих упражнений, метание малого мяча в цель.	
34.	Строевые упражнения: «шире- шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 1 мин. Метание мяча из-за спины через плечо.	
35.	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег, дыхательные упражнения.	
36.	Медленный бег с обеганием набивных мячей. Эстафеты. Челночный бег.	
37.	Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, дыхательные упражнения.	
38.	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2 мин. Дыхательные упражнения.	
39.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Ведение мяча с шагом и ускоренным шагом.	
40.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу.	
41.	Медленный бег, ходьба с выполнением ОРУ, передача и ловля мяча с различными способами. Броски в кольцо.	
42.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Техника выполнения со скакалкой. Элементы танцевальных движений.	
43.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.	
44.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга.	
45.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Стоя в кругу, танцевальные упражнения. Комбинации с мячом: броски мяча вверх, вниз удар о пол.	
46.	Броски, ловля баскетбольного мяча, передача партнеру: стоя на месте и в движении.	
47.	Ходьба: в приседе, широким шагом. Метание: большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной мишеням; малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо».	

48.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Строевые упражнения. Передача мяча с различными способами.	
49.	Остановка по звуковому сигналу (свистку). Различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами. Стойка игрока в баскетболе и волейболе.	
50.	Упражнения в равновесии: перешагивание на скамейке через набивные мячи и их переноска.	
51.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо.	
52.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Техника упражнений со скакалкой. Элементы танцевальных движений под музыку.	
53.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуре.	
54.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Комбинации с мячом, броски вверх, вниз с ударом об пол ловля мяча одной, двумя руками.	
55.	Строевые упражнения: медленный бег с изменением направления. Построение в две шеренги, передача мяча с различными способами.	
56.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
57.	Медленный бег, ОРУ, дыхательные упражнения. Подвижная игра «мяч через сетку» с элементами волейбола.	
58.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Передача мяча сверху, нижняя прямая передача.	
59.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Прием мяча снизу руками, игра в волейбол по упрощенным правилам	
60.	Подвижные игры. Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.	
61.	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Выполнение вариантов подач с 3-4 метров от сетки.	
62.	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Прием мяча снизу, от сетки. Двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам.	
63.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Эстафеты.	
64.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег. Прыжки через скакалку на двух ногах.	
65.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др.	
66.	Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	
67.	Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Обнимая себя», «Насос»,	

	«Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя».	
68.	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени;	
69.	Развитие силы. Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук».	
70.	Развитие координации движений. Подвижные игры. Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой.	
71.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
72.	Закаливание. Игра волейбол по упрощенным правилам.	
73.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой;	
74.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений, подсчет частоты сердечных сокращений	
75.	Упражнения на равновесие, упражнения на дыхание беседа о пользе физических упражнений	
76.	Команды «на месте шагом марш», «группа стой», ходьба с изменением скорости движения по сигналу, упражнения в равновесии на гимнастической стенке	
77.	Команда «шагом марш», виды ходьбы с различных упражнений, перешагивание через предметы.	
78.	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной	
79.	Повороты на право, налево, ходьба в различном темпе.	
80.	Построение в колонну, перестроение в колонну по два, три, метание малых мячей в горизонтальную цель с 3-5 метров.	
81.	Комплекс упражнений «мы-физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса	
82.	Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15с, ходьба – 20с) 2-3 раза	
83.	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Метание малых мячей на дальность.	
84.	Расчет на 1,2,3. Построение в колонну по 3, танцевальные шаги, приставные. Лазание на гимнастической скамейке.	
85.	Медленный бег в сочетании с ходьбой, обегая обручи «змейкой». 23с – бег, 30с-ходьба.	
86.	Построение в круг, руки на плечи соседям. Танцевальные на счет. Броски волейбольные мяча в цель.	
87.	Ходьба с различными движениями рук, перестроения в колону по два. Медленный бег в сочетании с ходьбой.	

88.	Обучение технике прыжка в длину с места, медленный бег в сочетании с ходьбой	
89.	Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по гимнастической стенке, упражнения на осанку	
90.	Запрыгивание на горку матов, упражнения на дыхание	
91.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (45с-бег, 30 с.- ходьба), подбрасывание мяча вверх и ловля его.	
92.	Построение в разных местах по команде, по повороты на месте переступанием и прыжками налево, направо. Упражнения на дыхание.	
93.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (40с-бег, 30с- ходьба). Перебрасывание мяча в кругу вправо, влево.	
94.	Ходьба и медленный бег, метание на точность отскока.	
95.	Построение по команде, перестроение в колонну по два, передача мяча в колонне справа, слева, над головой.	
96.	Ходьба с изменением направления по сигналу, дыхательные упражнения.	
97.	Умеренный бег в чередовании с ходьбой (бег- 30с.,ходьба-30с). Прыжки с прибавками на точность.	
98.	Ходьба, медленный бег, упражнения на дыхание, метание малых мячей вдаль правой и левой рукой.	
99.	Ходьба, медленный бег упражнения на дыхание. Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма.	
100.	Определение частоты пульса за 15с., перестроение из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.	
101.	Комплекс общеразвивающих упражнений, метание малого мяча в цель.	
102.	Строевые упражнения: «шире- шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 1 мин. Метание мяча из-за спины через плечо.	
103.	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег, дыхательные упражнения.	
104.	Медленный бег с обеганием набивных мячей. Эстафеты. Челночный бег.	
105.	Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, дыхательные упражнения.	
106.	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2 мин. Дыхательные упражнения.	
107.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Ведение мяча с шагом и ускоренным шагом.	
108.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу.	
109.	Медленный бег, ходьба с выполнением ОРУ, передача и ловля мяча с различными способами. Броски в кольцо.	
110.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Техника выполнения со скакалкой. Элементы танцевальных движений.	
111.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.	
112.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга.	
113.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Стоя в кругу, танцевальные упражнения. Комбинации с мячом: броски мяча вверх, вниз удар о пол.	

114.	Броски, ловля баскетбольного мяча, передача партнеру: стоя на месте и в движении.	
115.	Ходьба: в приседе, широким шагом. Метание: большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной мишеням; малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо».	
116.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Строевые упражнения. Передача мяча с различными способами.	
117.	Остановка по звуковому сигналу (свистку). Различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами. Стойка игрока в баскетболе и волейболе.	
118.	Упражнения в равновесии: перешагивание на скамейке через набивные мячи и их переноска.	
119.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо.	
120.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Техника упражнений со скакалкой. Элементы танцевальных движений под музыку.	
121.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуре.	
122.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Комбинации с мячом, броски вверх, вниз с ударом об пол ловля мяча одной, двумя руками.	
123.	Строевые упражнения: медленный бег с изменением направления. Построение в две шеренги, передача мяча с различными способами.	
124.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
125.	Медленный бег, ОРУ, дыхательные упражнения. Подвижная игра «мяч через сетку» с элементами волейбола.	
126.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Передача мяча сверху, нижняя прямая передача.	
127.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Прием мяча снизу руками, игра в волейбол по упрощенным правилам	
128.	Подвижные игры. Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.	
129.	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Выполнение вариантов подач с 3-4 метров от сетки.	
130.	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Прием мяча снизу, от сетки. Двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам.	
131.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. медленный бег. Эстафеты.	
132.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег. Прыжки через скакалку на двух ногах.	
133.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок	

	позвоночника. Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др.	
134.	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени;	
135.	Развитие силы. Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук».	
136.	Развитие координации движений. Подвижные игры. Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой.	
137.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
138.	Закаливание. Игра волейбол по упрощенным правилам.	
139.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой;	
140.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений, подсчет частоты сердечных сокращений	
141.	Упражнения на равновесие, упражнения на дыхание беседа о пользе физических упражнений	
142.	Команды «на месте шагом марш», «группа стой», ходьба с изменением скорости движения по сигналу, упражнения в равновесии на гимнастической стенке	
143.	Команда «шагом марш», виды ходьбы с различных упражнений, перешагивание через предметы.	
144.	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной	