

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №164

«Принято на заседании
Педагогического совета»
Заседание НМС
Протокол № 1 »
«30» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ЛФК»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 8,5 месяцев

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО
Е УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЁННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ № 164

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЁННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 164
DN: E=schkolat164@mail.ru, STREET= ул. Новгородцевой, д.
17, Д.17, С=RU, S=66 Свердловская область,
L=Екатеринбург, G=Елена Борисовна, SN=Чурикова,
Т=Директор, OU=0, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЁННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 164,
СНИЛС=01872608358, ОГРН=1026604948325, ИНН
ЮЛ=6660016142, SN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЁННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 164
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.09.29 16:49:45+0500
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Автор//составитель:

Кузьмина И. С.

г. Екатеринбург

2022 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа (далее программа) разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»// Российская газета № 6498.03.10.2014.
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
5. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждена Президентом РФ 03.04.2012г. №Пр-827).
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №И).
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 №48226).
8. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 02.12.2015 № 02-01-82/10468.
10. Устав «МАОУ СОШ №164».
11. Положение об оказании платных образовательных услуг.

В соответствии с рекомендациями и учитывая потребности детей и родителей МАОУ СОШ № 164, появилась необходимость в дополнительных занятиях лечебной физической культурой по нескольким направлениям (дыхание, опорно-двигательный аппарат, ЖКТ).

Рабочая программа по курсу «ЛФК для детей» разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, обязательного минимума содержания образования, стандарта основного общего образования по физической культуре на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре МО РФ 2010г, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

Целью является: коррекция отклонений здоровья и физического развития учащихся, формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

В процессе освоения обучающимися курса «ЛФК для детей», учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий ЛФК;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях;
- технически правильно выполнять изученные двигательные действия, использовать их в игровой деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия ЛФК в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ЛФК;
- уметь охарактеризовать роль и значение ЛФК в жизнедеятельности человека;
- представлять ЛФК, как средство укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать помощь и моральную поддержку при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Календарно-тематическое планирование программы составлено с учётом патологий и индивидуальных особенностей учащихся.

Календарно-тематическое планирование

Примерные сроки	Тема занятия Тип занятия	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающихся	УУД	Текущий и промежуточный контроль	д/з	Материалы к уроку
СЕНТЯБРЬ ОКТАБРЬ	РАЗДЕЛ: «Знакомство с ЛФК для детей. Знакомство с дыхательной гимнастикой Бодифлекс для детей».						
№1	Дыхательная гимнастика Бодифлекс для детей (вводное занятие)	ТБ при занятиях ЛФК. ТБ при проведении подвижных игр. Знакомство с дыхательной гимнастикой Бодифлекс. Подвижные игры.	Знать и соблюдать: ТБ во время проведения занятия по ЛФК и во время проведения подвижных игр на занятии ЛФК. Уметь правильно выполнять комплексы дыхательной гимнастики Бодифлекс. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<i>Предметные:</i> иметь первоначальные представления о ЛФК и дыхательной гимнастике Бодифлекс, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью дыхательной гимнастики Бодифлекс и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимосодействия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий		Гимн. мат, мяч для настольного тенниса
№2	Дыхательная гимнастика Бодифлекс для детей (комбинированное занятие)	Комплекс упражнений Бодифлекс. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять комплексы дыхательной гимнастики Бодифлекс. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<i>Предметные:</i> иметь углублённые представления о ЛФК и дыхательной гимнастике Бодифлекс, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью дыхательной гимнастики Бодифлекс и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимосодействия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Текущий		Гимн. мат, мяч для настольного тенниса
№3							
№4							
№5							
№6							
№7							
№8							
№9							
№10							

				ними общий язык и общие интересы.			
РАЗДЕЛ: «Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата (ОДА)».							
НОЯБРЬ						Текущий	Гимн, мат, бумага, карандаш, стул
№1	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата (вводное занятие)	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики, для устойчивости. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.	Знать и соблюдать: ТБ во время проведения подвижных игр на занятии ЛФК. Уметь правильно выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<i>Предметные:</i> иметь первоначальные представления об упражнениях для укрепления ОДА, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
№2	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики, для устойчивости. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<i>Предметные:</i> иметь углублённые представления об упражнениях для укрепления ОДА, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		Текущий	Гимн, мат, бумага, карандаш, стул
№3	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики, для устойчивости. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.				
№4	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики, для устойчивости. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.				
№5	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики, для устойчивости. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.				
№6	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики, для устойчивости. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.				
№7	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики, для устойчивости. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.				
№8	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики, для устойчивости. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сутулости. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.				

№1	Йога для детей (вводное занятие)	Знакомство с йогой и ее возможностями. ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.	Знать и соблюдать: ТБ во время проведения подвижных игр на занятии ЛФК. Уметь правильно выполнять комплексы йоги. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<p><i>Предметные:</i> иметь первоначальные представления об упражнениях йоги, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений йоги и подвижных игр.</p> <p><i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.</p> <p><i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий	Гимн. мат, мяч
№2 №3 №4 №5 №6 №7 №8	Йога для детей (комбинированное занятие)	Комплекс йоги для начинающих. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять упражнения из комплекса йоги. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<p><i>Предметные:</i> иметь углубленные представления об упражнениях йоги, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений йоги и подвижных игр.</p> <p><i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.</p> <p><i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий	Гимн. мат, мяч

№1	Самомассаж (вводное занятие)	Знакомство с приёмами самомассажа. ТБ при самомассаже. ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.	Знать и соблюдать: ТБ во время проведения приёмов самомассажа и подвижных игр на занятии ЛФК. Уметь правильно выполнять приёмы самомассажа. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<i>Предметные:</i> иметь первоначальные представления о приёмах самомассажа, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью приемов самомассажа и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	Гимн. мат, пелёнка, крем
№2 №3 №4 №5 №6 №7 №8	Самомассаж (комбинированн ое занятие)	Комплекс приёмов самомассажа. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять приёмы самомассажа. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<i>Предметные:</i> иметь углубленные представления о приёмах самомассажа, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью приемов самомассажа и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	Гимн. мат, пелёнка, крем

№1	Гантельная гимнастика (вводное занятие)	ТБ при занятиях оздоровительной гимнастикой с отягощениями. ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.	Знать и соблюдать: ТБ во время проведения гантельной гимнастики и подвижных игр на занятии ЛФК. Уметь правильно выполнять гантельную гимнастику. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<i>Предметные:</i> иметь первоначальные представления о гантельной гимнастике, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью гантельной гимнастики и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	Гимн. мат, гантели 500 г
№2 №3 №4 №5 №6 №7 №8	Гантельная гимнастика (комбинированное занятие)	Комплекс оздоровительной гимнастики с гантелями. Комплекс атлетической гимнастики. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять гантельную гимнастику. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<i>Предметные:</i> иметь углубленные представления о гантельной гимнастике, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью гантельной гимнастики и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	Гимн. мат, гантели 500 г

РАЗДЕЛ: «Лучшие оздоровительные упражнения с фитболом».

МАРТ					Гимн. коврик, фитбол	
№1	Упражнения с фитболом (вводное занятие)	ТБ при занятиях оздоровительной гимнастикой с фитболом. ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.	Знать и соблюдать: ТБ во время проведения гимнастики с фитболом и подвижных игр на занятии ЛФК. Уметь правильно выполнять гимнастику с фитболом. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<p><i>Предметные:</i> иметь первоначальные представления о гимнастике с фитболом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью гимнастики с фитболом и подвижных игр.</p> <p><i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть признаки в движениях и передвижениях.</p> <p><i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий	
№2 №3 №4 №5 №6 №7 №8	Упражнения с фитболом (комбинированное занятие)	Комплекс оздоровительной гимнастики с фитболом. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять гимнастику с фитболом. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<p><i>Предметные:</i> иметь углубленные представления о гимнастике с фитболом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью гимнастики с фитболом и подвижных игр.</p> <p><i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.</p> <p><i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий	

<p>№1</p>	<p>Упражнения с обручем (вводное занятие)</p>	<p>ТБ при занятиях оздоровительной гимнастикой с обручем. ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.</p>	<p>Знать и соблюдать: ТБ во время проведения гимнастики с обручем и подвижных игр на занятии ЛФК. Уметь правильно выполнять гимнастику с обручем. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.</p>	<p><i>Предметные:</i> иметь первоначальные представления о гимнастике с обручем, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью гимнастики с обручем и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Гимн. обруч</p>
<p>№2 №3 №4 №5 №6 №7 №8</p>	<p>Упражнения с обручем (комбинированные занятия)</p>	<p>Комплекс оздоровительной гимнастики с обручем. Подвижные игры.</p>	<p>Уметь правильно выполнять гимнастику с обручем. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.</p>	<p><i>Предметные:</i> иметь углубленные представления о гимнастике с обручем, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью гимнастики с обручем и подвижных игр. <i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. <i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Гимн. обруч</p>

№1	Упражнения со стулом (вводное занятие)	ТБ на занятиях ЛФК со стулом. ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.	Знать и соблюдать: ТБ во время проведения гимнастики со стулом и подвижных игр на занятии ЛФК. Уметь правильно выполнять гимнастику со стулом. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<p><i>Предметные:</i> иметь первоначальные представления о гимнастике со стулом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью гимнастики со стулом и подвижных игр.</p> <p><i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.</p> <p><i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий	Стул
№2 №3 №4 №5 №6 №7 №8	Упражнения со стулом (комбинированное занятие)	Комплекс оздоровительной гимнастики со стулом. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять гимнастику со стулом. Уметь играть в подвижные игры. Развивать ловкость, координацию.	<p><i>Предметные:</i> иметь углубленные представления о гимнастике со стулом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью гимнастики со стулом и подвижных игр.</p> <p><i>Метапредметные:</i> находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.</p> <p><i>Личностные:</i> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий	Стул

ИТОГО:

66 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Чурикова Елена Борисовна

Действителен с 18.10.2021 по 18.10.2022