***ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ***

***РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ***

***«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

***НА 2012-2013 УЧЕБНЫЕ ГОДА***

***1-2 КЛАССЫ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***четверть*** ***неделя*** | ***I четверть*** | ***II четверть*** | ***III четверть*** | **IV четверть** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| ***месяца*** | ***Сентябрь*** | ***Октябрь*** | ***Ноябрь*** | ***Декабрь*** | ***Январь*** | ***Февраль*** | ***Март*** | ***Апрель*** | ***Май*** |
| ***Кол-во часов в четверти*** | ***Всего 9 часов*** | ***Всего 7 часов*** | ***Всего 12 часов*** | ***Всего 8 часов*** |
| ***ИТОГО*** | ***9+7+12+8=36*** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ЗАНЯТИИ В НЕДЕЛЮ НА 1 ГОДУ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Вид программного материала*** | ***Кол-во***  ***часов в год*** |
| ***1*** | ***Основы знаний о лечебной физической культуре*** | ***1*** |
| ***2*** | ***Подвижные игры*** | ***в процессе занятий*** |
| ***3*** | ***Дыхательные упражнения:******1)обучение правильному дыханию*** | ***в процессе занятий*** |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования и закрепления навыков правильной осанки:******-Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника******-Комплексы упражнений на выносливость******-Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины******-Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы*** | ***21*** |
| ***5*** | ***Аутогенная тренировка******Самомассаж мышц спины*** | ***3*** |
| ***6*** | ***Оздоровительная Хатха-Йога***  | ***5*** |
| ***7*** | ***Профилактика плоскостопия*** | ***5*** |
| ***8*** | ***Проведение контрольных мероприятий*** | ***1*** |
| ***9*** | ***Задания на дом*** | ***По выбору учителя ЛФК*** |
| ***ИТОГО*** | ***36*** |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***Уроки по лечебной физической культуре***

***I четверть 9 часов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***1*** | ***Основы знаний о лечебной физической культуре*** | ***1*** | *1* | *Инструктаж по ТБ ЛФК.**Презентация ЛФК –залог здоровья.* | *1* | *вводный* | *Правила поведения на уроках ЛФК. Форма одежды. История и значимость ЛФК для человека.* *Проведение контрольных мероприятий* |  |  | ***15.09.2012*** |  |
| ***8*** | ***Проведение контрольных мероприятий*** |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования закрепления навыков правильной осанки*** | ***2*** | *2* | *Комплекс упражнений № 1**Игра «Передай палку за спиной»* | *1* | *текущий* | *Разминка. Комплекс упражнений № 1 для закрепления правильной осанки. Игра «Передай палку за спиной»* |  |  | ***22.09.2012*** |  |
| ***3*** | *3* | *Комплекс упражнений № 1 Игра «Кто дольше продержится» «Вышибалы»* | *1* | *текущий* | *Разминка. Комплекс упражнений № 1 для закрепления правильной осанки. Игра дольше продержится» «Вышибалы» Игра «Не урони мешочек»* |  |  | ***29.09.2012*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования закрепления навыков правильной осанки*** | ***4*** | *4* | *Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок позвоночника № 4 и № 11**Игра «Пройди по бревну с мешочком»* | *1* | *комбинированный* | *ОРУ. Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок позвоночника № 4 комплекс упражнений для укрепления нервной системы № 11ИГРА «ПРОЙДИ ПО БРЕВНУ С МЕШОЧКОМ»* |  |  | ***06.10.201*** |  |
| ***5*** | *5* | *Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок позвоночника№ 4,5 и № 10* *Веселые старты* | *1* | *комбинированный* | *ОРУ . Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок позвоночника№ 4, 5и комплекс упражнений на выносливость № 10«веселые старты»* |  |  | ***13.10.2012*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования закрепления навыков правильной осанки*** | ***6*** | *6* | *ОРУ, Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины № 12 и № 10* *Игра Мяч в кругу «Кошки мышки»* | *1* | *комбинированный* | *ОРУ, Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины. И комплекс упражнений на Дыхательные упражнения**выносливость. Игра «кошки мышки» Мяч в кругу* |  |  | ***20.10.2012*** |  |
| ***7*** | *7* | *ОРУ, Комплексы упражнений № 4, 12и № 10* *Игра «Мяч в кругу»* | *1* | *комбинированный* | *ОРУ, Комплекс упражнений для развитии гибкости и растяжении мышц связок позвоночника № 4**Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины. И комплекс упражнений на выносливость. Игра «Мяч в кругу»* |  |  | ***27.10.2012*** |  |
|  |  | ***8*** | *8* | *Комплекс упражнений № 1 ,  6,10**Пионербол* | *1* | *комбинированный* | *ОРУ. Комплекс упражнений № 1 , для закрепления правильной осанки**Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок № 6 комплекс упражнений на выносливость 10* |  |  | ***03.11.2012*** |  |
|  |  | ***9*** | *9* | *Комплекс упражнений № 2..6, 10* *Игра «перетягивание палки»* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений № 2 для закрепления правильной осанки**Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок № 6 комплекс упражнений на выносливость № 10 Игра перетягивание палки* |  |  | ***10.11.2012*** |  |
| ***ИТОГО*** | ***9*** | ***9*** |  | ***9*** |  |  |  |  |  |  |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***Уроки по лечебной физической культуре***

***при нарушении осанки***

***II четверть 8 часов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования закрепления навыков правильной осанки*** | ***10*** | *1* | *Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок № 5 И 6. Игра «Картошка»* | *1* | *текущий* | *Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок № 5, 6 Дыхательные упражнения**Игра «Картошка* |  |  | ***17.11.2012*** |  |
| ***11*** | *2* | *Комплекс упражнений № 7,8 и 11**Игра «Попади мячом в булаву»* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника № 7 и 8и укрепления нервной системы № 11**Игра «Попади мячом в булаву»* |  |  | ***24.11.2012*** |  |
|  |  | ***12*** | *3* | *Комплекс упражнений № 8, 9, 11 ИГРА: « Бездомный Заяц»»* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок позвоночника и комплекс к упражнений для расслабления и укрепления нервной системы Игра «Бездомный заяц»* |  |  | ***01.12.2012*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования закрепления навыков правильной осанки*** | ***13*** | *4* | *Комплекс упражнений № 2, 12 эстафеты* | *1* | *комбинированный* | *ОРУ. Комплекс упражнений на закрепления осанки и комплекс упражнений на развитии мышц спины Эстафеты* |  |  | ***08.12.2012*** |  |
| ***14*** | *5* | *Комплекс упражнений № 7,9 и комплекс упражнений на выносливость. № 10 Эстафеты* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений на развитии мышц спины и комплекс Дыхательные упражнения**упражнений на выносливость. эстафеты* |  |  | ***15.12.2012*** |  |
| ***15*** | *6* | *Комплекс упражнений № 1. 9, 10 и 12 Футбол* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений на 1, 9, 10 закрепления осанки и комплекс упражнений на развитии мышц спины.12**Футбол* |  |  | ***22.12.2012*** |  |
|  |  | ***16*** | *7* | *Комплекс упражнений № 2, , 10* *ИГРА: «Дед Мороз и Снегурочка* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений № 1 для закрепления правильной осанки**Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок позвоночника комплекс упражнений на выносливость, ИГРА: «Дед Мороз и Снегурочка* |  |  | ***29.12.2012*** |  |
| ***ИТОГО*** | ***16*** | ***7*** |  | ***7*** |  |  |  |  |  |  |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***Уроки по лечебной физической культуре***

***при нарушении осанки***

***III четверть 12 часов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования закрепления навыков правильной осанки*** | ***17*** | *1* | *Комплекс упражнений № 1, 6**12 игра «МЕТКИЙ»* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений № 1 для закрепления правильной осанки**Комплекс упражнений для развития растяжении мышц связок, комплекс развития силы мышц спины игра «МЕТКИЙ»* |  |  | ***12.01.2013*** |  |
| ***5*** | *Аутогенная тренировкасамомассаж мышц спины* | ***18*** | *2* | *Комплекс упражнений № 1 ,11**Аутогенная тренировка№ 1* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений № 1 для закрепления правильной осанки и расслабления мышц и укрепления нервной системы Дыхательные упражнения**и Аутогенная тренировка. № 1* |  |  | ***19.01.2013*** |  |
| ***19*** | *3* | *Комплекс упражнений № 1 ,11**Аутогенная тренировка№ 1* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений № 1 для закрепления правильной осанки и расслабления мышц и укрепления нервной системы Дыхательные упражнения. Самомассаж мышц спины**и Аутогенная тренировка. № 1* |  |  | ***26.01.2013*** |  |
| ***20*** | *4* | *Комплекс упражнений № 2 ,11**Аутогенная тренировка№ 2* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений № 2 для закрепления правильной осанки и расслабления мышц и укрепления нервной системы№ 11**и Аутогенная тренировка. № 2* |  |  | ***02.02.2013*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***6*** | *Оздоровительная хатха-Йога.* | ***21*** | *5* | *Комплекс упражнений № 7 Оздоровительная Хатха –йога. № 1* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений № 7 Дыхательные упражнения**Оздоровительная Хатха –йога.* |  |  | ***23.02.2013*** |  |
| ***22*** | *6* | *Комплекс упражнений № 2, 6**спины**Оздоровительная Хатха –йога. «Совушка»* |  | *комбинированный* | *Комплекс упражнений № 1 для закрепления правильной осанки**и массаж спиныи для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника Дыхательные упражнения**Игра «Совушка»*  |  |  | ***16.02.2013*** |  |
| ***23*** | *7* | *Оздоровительная Хатха –йога. № 1 и 2* | *1* | *комбинированный* | *Оздоровительная Хатха –йога.№ 1 и 2* |  |  | ***23.02.2013*** |  |
| ***24*** | *8* | *Оздоровительная Хатха –йога.**Аутогенная тренировка* | *1* | *комбинированный* | *Оздоровительная Хатха –йога.**Аутогенная тренировка* |  |  | ***02.03.2013*** |  |
| ***7*** | *Плоскостопия* | ***25*** | *9* | *Комплекс упражнения при нарушении осанки № 2 Профилактика плоскостопия № 1,2* |  |  | *Комплекс упражнения при нарушении осанки № 2 Профилактика плоскостопия № 1* |  |  | ***09.03.2013*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***7*** | *Плоскостопия* | ***26*** | *10* | *Комплекс упражнения № 2,3 Профилактика плоскостопия № 1и 2* |  |  | *Комплекс упражнениядля формировпния закрепления правильной осанки № 2 и № 3 и плоскостопия № 1 и 2* |  |  | ***16.03.2013*** |  |
| ***27*** | *11* | *Комплекс упражнения № 6,7 Профилактика плоскостопия № 2 и 3* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнения ОРУ № 6,7 Профилактика плоскостопия № 2и 3 Дыхательные упражнения.. Встречная эстафета*  |  |  | ***23.03.2013*** |  |
| ***28*** | *12* | *Комплекс упражнения № 5,7 Профилактика плоскостопия № 2и 3 Встречная эстафета* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений ОРУ 5 7 Оздоровительная Хатха –йога. массаж спины**Аутогенная тренировка* |  |  | ***30.03.2013*** |  |
| ***ИТОГО*** | ***28*** | ***12*** |  | ***12*** |  |  |  |  |  |  |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***Уроки по лечебной физической культуре***

***при нарушении осанки***

***IV четверть 8 часов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***7*** | *Плоскостопия* | ***29*** | *1* | *Комплекс упражнения № 5 6,Профилактика плоскостопия № 1и 2* |  |  | *Комплекс упражнениядля формировпния закрепления правильной осанки № 5 и № 6 и плоскостопия № 2 и 4* |  | *06.04.2013* |  |  |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования закрепления навыков правильной осанки*** | ***30*** | *2* | *Комплекс упражнений на выносливость. Веселые старты* | *1* | *текущий* | *Комплекс упражнений на дыхательные упражнения. выносливость. Веселые старты* |  | *13.04.2013* |  |  |
| ***31*** | *3* | *Комплекс упражнений № 1 4 для закрепления правильной осанки**ИГРА; «ПРОЙДИ ПРЯМО»* | *1* | *текущий* | *Комплекс упражнений № 1 -4 для закрепления правильной осанки дыхательные упражнения.**ИГРА; «ПРОЙДИ ПРЯМО»* |  | *20.04.2013* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования закрепления навыков правильной осанки*** | ***32*** | *4* | *Комплекс упражнений № 1 и 2 для закрепления правильной осанки**ИГРА; «РУЧЕЕК»* | *1* | *текущий* | *Комплекс упражнений № 1 для закрепления правильной осанки дыхательные упражнения.**ИГРА; «РУЧЕЕК»* |  | *27.04.2013* |  |  |
| ***33*** | *5* | *Комплекс упражнений № 1 и2 для закрепления правильной осанки**и на развитие мышц спины**Игра «Пятнашки с мячом»* | *1* | *текущий* | *Комплекс упражнений № 1 для закрепления правильной осанки**и на развитие мышц спины дыхательные упражнения. «Пятнашки с мячом»* |  | *04.05.2013* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п***  | ***Наименование раздела******программы***  | ***№ урока******В году*** | ***№******урока******в четверти***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** | ***Тип*** ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню******подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** |  ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***4*** | ***Комплексы упражнений для формирования закрепления навыков правильной осанки*** | ***34*** | *6* | *Комплекс упражнений № 2 для закрепления правильной осанки**и и аутогенная треннировка**Игра «Цепи кованные»* | *1* | *комбинированный* | *Комплекс упражнений № 2 для закрепления правильной осанки**и и аутогенная тренировка. Дыхательные упражнения. Игра «Цепи кованные* |  | *11.05.2013* |  |  |
| ***5*** | *Аутогенна****я треннировка*** |
| ***6*** | ***Оздоровительная хатха-йога*** | ***35*** | *7* | *Комплекс Оздоровительной хатхи-йоги* | *1* | *текущий* | *Комплекс Оздоровительной хатхи-йоги. Аутогенная тренировка* |  | *18.05.2013* |  |  |
| ***8*** | ***Проведение контрольных мероприятий*** | ***36*** | *8* | *Проведение контрольных мероприятий* | *1* | *текущий* | *Проведение контрольных мероприятий. Осмотр медицинского работника. и контрольные упражнения* |  | *25.05.2013* |  |  |
| ***ИТОГО*** | ***36*** | ***8*** |  | ***8*** |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО*** | ***9+7+12+8= 36 ЧАСОВ*** |