**Содержание программного материала**

**по ЛФК для 1 класса**

***Основы знаний***: Форма одежды, правила поведения и передвижения в спортивном зале. Знание техники безопасности и правил пользования спортивным инвентарем. Правила личной гигиены. Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперёд. Повороты по ориентирам.

 ***Подготовительная часть занятия:*** от 10 до 20 мин., в подготовительной части занятия применяют элементы следующих движений: ходьба (по кругу, на месте), бег, прыжки на месте, приседания, подскоки. При этом рекомендуется то, что характер этих движений должен быть разный: плавный, отрывистый, медленный, быстрый, с музыкальным сопровождением, а также без речи и с речью, используют считалки, слова и фразы, сочетая их проговаривание с движениями.

***Основная часть занятия:*** от 15 до 25 мин.

1. Корригирующие упражнения. Освоение главных исходных положений стоя, лёжа на животе, лёжа на спине. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь (медвежонок), стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе.

2. Простейшие дыхательные упражнения (вдох - выдох).

3. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба в колонне по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе. Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия.

- ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) по команде за учителем.

-ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

- занятие на тренажёре «Массаж стоп»

-упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом.

5. Разминка без предметов для всех групп мышц

6. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней перекладине, лицом к снаряду.

7. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат. Наклоны, стойка на одной ноге, прыжковые упражнения и др.

8. Подвижные игры народов мира на развитие физических качеств

***Заключительная часть занятия:*** от 5 до 10 мин. и направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, учитель определяет ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.***

***Знать:***

форму одежды для занятий, правила поведения в спортивном зале, технику безопасности при пользовании спортивным инвентарем и тренажёрами, для чего они применяются.

***Уметь:***

ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим количеством повторений, выполнять упражнения по команде в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя.