**Содержание программного материала**

**по ЛФК для 4 класса**

***Основы знаний:***

Травмы во время занятий и их предупреждение. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

***Подготовительная часть занятия:*** от 10 до 20 мин., выполнение строевых команд и упражнений. Ходьба в разновидностях. Бег с изменением, направления по сигналу. Общеразвивающие и корригирующие упражнения

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

1. Упражнения «Змея», «Кораблик», «Рыбка» укрепление мышц спины , брюшного пресса

2. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны

3. Упражнения «Бабочка», «Рак», «Ножницы» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

4. Лазание по шведской стенке. Разновидности висов на шведской стенке

5. Упражнения на «Массажёр стоп»

7. Упражнение на координацию движений «Петушок», «Ласточка», «Пловец»

8. Подвижные игры народов мира и эстафеты

***Заключительная часть занятия:*** от 5до10 мин. и направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения

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

***Знать:***

основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений; выполнение основных движений с различной скоростью; способы самоконтроля.

***Уметь:***

самостоятельно на высоком уровне выполнять упражнения «Медвежонок», «Балерина», «Цапля», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда», «Аист» и др.; объяснить правила подвижной игры; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием, самочувствием и показателями частоты сердечных сокращений.

Способы саморегуляции и самоконтроля: воздушные ванны и солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.