

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

Подпись в электронной форме

29.08.2023 13:34

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1709144081-20240228-58-3-2114-41

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга

### **ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 51 Петроградского района СПб  
Протокол № \_\_\_\_1\_\_\_\_  
От 29 августа 2023г.

### **УТВЕРЖДЕНА**

Приказ от 31 августа 2023г. № 220  
Директор ГБОУ СОШ № 51  
Петроградского района СПб  
\_\_\_\_\_  
Э.А. Березяк

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Лечебная физкультура»**

Срок освоения – 18 дней  
Возраст обучающихся 7-10 лет

Разработчик:  
**Нысамбаева Фарида Жупаровна,**  
педагог дополнительного образования

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «**Лечебная физкультура**» (далее Программа) разработана согласно нормативно-правовым документам федерального и регионального уровней, Уставу и локальным актам образовательной организации.

### **Направленность программы — физкультурно-спортивная.**

Программа предназначена для профилактики и предупреждения заболеваний у учащихся второй группы здоровья.

### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся (мальчикам и девочкам) 7-10 лет, имеющих вторую группу здоровья.

### **Актуальность программы**

Задача сохранения здоровья и формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни не перестаёт быть актуальной. Она решается путём проведения с учащимися специальных комплексов лечебной гимнастики для увеличения устойчивости детского организма к различным заболеваниям, а также путем консультирования родителей по вопросам здоровья детей.

### **Уровень освоения ДОП «Лечебная физкультура» – общекультурный.**

### **Объем и срок освоения программы**

Общее количество - 36 учебных часов.

Срок освоения- 18 дней.

**Целью программы является:** укрепление с помощью средств лечебной физкультуры физических способностей учащихся.

### **Задачи программы:**

#### ***Воспитательные***

- воспитание в детях морально-волевых качеств и уверенности в возможностях своего тела.
- воспитание устойчивой потребности в занятиях оздоровительной физкультурой, мотивация к регулярной двигательной активности;

#### ***Развивающие***

- улучшение функционального состояния и предупреждение развития болезней;
- снятие утомления и повышение адаптационных возможностей;
- повышение физической и умственной работоспособности учащихся.

#### ***Обучающие***

- совершенствование координации движений, развитие моторико - двигательной и логической памяти;
- обучение учащихся основам лечебной физкультуры, развитие представлений о здоровом опорно-двигательном аппарате.
- формирование правильного дыхания, обучение необходимым видам дыхательных упражнений.
- укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки;
- увеличение силовой выносливости мышц.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### ***Личностные***

#### ***Обучающиеся***

- научатся проявлять такие личностные качества как терпение и выдержка, смогут проявлять волю и настойчивость при достижении цели;
- сформируют адекватную оценку своих физических способностей;
- сформируют установку на здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные***

#### ***Обучающиеся***

- освоят ключевые компетенции коммуникации и сотрудничества со сверстниками;
- улучшат показатели общего функционального состояния и здоровья;
- повысится уровень физической и умственной работоспособности учащихся, их адаптационных возможностей;

### ***Предметные***

К окончанию обучения по программе обучающиеся ***будут знать:***

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).
- научатся корректировать технику движений, соблюдать правила подвижных игр спортивной направленности

***научатся выполнять:***

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

***Язык реализации программы:*** русский язык.

#### ***Форма обучения:***

Обучение по ДОП «Лечебная физкультура» осуществляется в очной форме.

#### ***Особенности реализации программы***

В настоящей программе используются разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений, направленные на укрепление и оздоровление организма в целом. Назначение лечебной физкультуры показано почти при всех заболеваниях и травмах. Противопоказания к занятиям лечебной физкультурой носят временный характер.

#### ***Условия набора в коллектив:***

В группу принимаются мальчики и девочки, имеющие вторую группу здоровья.

#### ***Количество обучающихся в группе:***

Наполняемость групп – до 15 человек.

#### ***Формы организации занятий:***

Программой предусмотрены аудиторские занятия по группам.

#### ***Формы проведения занятий:***

Основная форма организации деятельности обучающихся – учебное занятие. Занятие может быть построено как традиционно, так и с использованием других форм.

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

В рамках ДОП «Лечебная физкультура» используются следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение, показ);
- *групповая*: организация работы в малых группах;
- *индивидуальная*;
- *игровая*: отработка взаимодействия между партнерами.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся с детьми, отнесенными ко второй группе здоровья, но с разным уровнем физического развития. В связи с этим занятия могут проводиться как по одному основному комплексу упражнений в течение всего занятия, так и с добавлением других комплексов или упражнений. На каждом занятии в течение 5-7 минут могут проводиться подвижные игры.

Применяемые с лечебной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, способствуют профилактике и устранению имеющихся нарушений.

### **Материально-техническое оснащение программы**

Зал, оснащенный следующим оборудованием:

- коврики
- степы
- коврики
- шведской стенкой
- резиновыми мячами разных размеров;
- гимнастические скамейки;
- мягкие маты;
- гимнастические палки
- обручи

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения узкопрофильных специалистов.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| №  | Название раздела, темы                                                                     | Количество часов |        |          | Формы контроля                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                            | всего            | теория | практика |                                                                |
| 1. | Вводное занятие. Основы знаний о здоровье. Самоконтроль.                                   | 2                | 1      | 1        | Педагогическое наблюдение, устный опрос, практические задания; |
| 2. | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности | 8                | 2      | 6        | Педагогическое наблюдение, устный опрос, практические задания  |
| 3. | Упражнения для коррекции правильной осанки, укрепления мышц живота. Развитие выносливости. | 8                | 2      | 6        | Педагогическое наблюдение, устный опрос, практические задания. |

|        |                                                               |           |           |           |                                                                     |
|--------|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| 4.     | Упражнения для устранения моторной неловкости. Развитие силы. | 8         | 2         | 6         | Педагогическое наблюдение, устный опрос, практические задания.      |
| 5.     | Упражнения для коррекции плоскостопия.                        | 8         | 2         | 6         | Педагогическое наблюдение, устный опрос, практические задания;      |
| 6.     | Итоговое занятие                                              | 2         | 1         | 1         | Устный опрос, практические задания, анализ достигнутых результатов. |
| ИТОГО: |                                                               | <b>36</b> | <b>10</b> | <b>26</b> |                                                                     |

### УТВЕРЖДЕН

Приказ от 31 августа 2023г. № 220

Директор ГБОУ СОШ № 51

Петроградского района СПб

Э.А. Березяк

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лечебная физкультура» на 2023-2024 учебный год

**Педагог:** Нысамбаева Фарида Жупаровна

**Срок реализации программы:** 36 часов.

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий     |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1 год        | Февраль 2024        | Май 2024               | 18                        | 18                      | 36                       | 18 дней по 2 часа |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к дополнительной общеразвивающей программе «Лечебная физкультура»

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1. Вводное занятие. Основы знаний о здоровье. Самоконтроль.

**Теория.** Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдение режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствие, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

**Практика.** Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивание кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой:

растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, беседа, практическое задание.

## **2. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.**

**Теория.** Развитие координации движений. Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.

**Практика:** Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки», специальные плавательные упражнения.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, практические задания

## **3. Упражнения для коррекции правильной осанки, укрепления мышц живота. Развитие выносливости.**

**Теория.** Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

**Практика.** Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочками на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, практические задания

## **4. Упражнения для устранения моторной неловкости. Развитие силы.**

**Теория.** Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

**Практика.** Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой. Висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз. Длительная статическая задержка поз: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, беседа, показ, анализ.

## **5. Упражнения для коррекции плоскостопия.**

**Теория:** Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

**Практика:** выполнение комплексов корригирующей гимнастики

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, беседа, показ, анализ.

## **6. Итоговое занятие.**

**Теория:** повторение комплекса для ежедневного выполнения упражнений ЛФК.

**Практика:** тестирование (анализ достигнутых результатов);

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для успешного освоения учащимися содержания Программы применяются элементы современных образовательных технологий.

### **Технология личностно-ориентированного обучения**

Личностно-ориентированное обучение позволяет раскрыть творческий потенциал каждого обучающегося в группе, исходя из возможностей, способностей, перспективы, способствует развитию его индивидуальности, саморазвитию и самовыражению.

### ***Здоровьесберегающие технологии***

Организация занятий по ДОП «Лечебная физкультура» происходит с учетом профилактики физического и психического переутомления, обязательно предусматриваются динамические паузы, регулярная смена видов деятельности, чередование интенсивности в обучении и релаксации, что создает полноценные условия для сохранения здоровья детей.

### ***Игровые технологии***

Игра является ведущей деятельностью младших школьников. Правильно организованная учебно-игровая деятельность создаёт творческую атмосферу, вносит радость в совместную работу педагога и обучающихся.

**Словесные методы** способствуют успешному усвоению теоретического материала, а также развитию коммуникативных навыков.

**Практические методы** направлены на закрепление знаний и представлений в самостоятельной творческой деятельности обучающегося. Основные методы: физический тренинг, подвижные игры.

## **Учебно-методический комплекс (УМК) Организация деятельности детей на занятиях**

**Для организации очных занятий используются следующие формы организации деятельности детей:**

**Специальные медико-педагогические технологии:** проведение занятий ЛФК, подвижные игры, игры с элементами спорта, аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика корригирующая гимнастика, массаж, цветолечение.

Вводится работа по формированию у детей волевых качеств: самостоятельности, ответственности, активности, решительности, умения работать в команде, помогать товарищам.

При планировании и проведении занятий учитываются индивидуальные особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. Предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа предусматривает определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

На протяжении всего курса ЛФК осуществляется **межпредметные связи:**

с биологией (основы знаний о человеческом организме, основы знаний о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья).

с музыкой (релаксационные техники с использованием классической музыки, аэробика с использованием музыки в стиле регги, музыкотерапия с использованием электронной музыки).

с математикой (счет при выполнении упражнений, при построении и перестроении в колонны по 2,3 человека, ориентировка в пространстве верх-низ-право-лево).

**Внутрипредметные связи** осуществляется при помощи разучивания отдельных элементов и видов движений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т.д.) и использования их в дальнейшем в комплексах упражнений, подвижных и спортивных играх.

### **Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища**

Игра «Мы веселые ребята». Познавательные: технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности;

**Регулятивные:** владеют способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять поиск средств их достижения; владеют формами познавательной и личностной рефлексии.

**Коммуникативные:** управлять эмоциями со сверстниками и учителем; проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника;

**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные:** научатся корректировать технику движений, соблюдать правила подвижных игр спортивной направленности.

Ведение мяча на месте.

Игра «Поймай мяч».

Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.

Броски мяча из одной руки в другую.

Метание мяча в цель.

Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»

Итоговое тестирование.

### **Система контроля результативности**

#### **Способы контроля знаний.**

В начале обучения по программе проводится вводная диагностика: проверяются показатели двигательных качеств (гибкость, скорость, сила, выносливость, скорость), тестирование функционального состояния организма. В конце обучения проводится итоговая диагностика. Показатели сравниваются, анализируются, выводится прирост двигательных навыков.

#### **Критерии определения успешности физической реабилитации учащихся.**

Критериями являются *качественные и количественные* показатели.

*Качественные* показатели – степень овладения знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Количественным* показателем является положительная динамика развития основных физических способностей и функциональных возможностей организма.

### **5.2. Информационные источники, используемые при реализации программы**

#### **Список литературы**

##### **Список литературы для педагога:**

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 2003 год.
2. Апарин В.Е., Платонова В.А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М.Мед. 2007г.
3. Ловейко В.Д., ЛФК у детей дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М.Мед. 2012 год.
4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии \ под ред. Шапковой Л.В. – СПб, «Детство – Пресс», 2011г.
5. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М., 2007г.
6. Мельниченко Е.В., Ульянова Л.Г. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой с детьми школьного возраста, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. Барнаул, 2003. 25 с.
7. Разумов А.Н., Ромашин О.В. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине: учеб. пособие. 2-е изд. М.: МДФ, 2007. 264 с.

##### **Список литературы для учащихся:**

1. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М.Астрель, 2003 год.
2. Старковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.2007 год.



|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ИТОГО: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

- низкий уровень: от 0 до 18;
- средний уровень: от 19 до 27;
- высокий уровень от 28 до 45.

Приложение № 2

Диагностика уровня личностного развития учащихся

|    | Показатели                                                                | Критерии оценивания                                                                                             | Степень выраженности                                                                                                                                                                                                                                                 | Баллы                            | Формы выявления результативности |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Л1 | Терпение, выдержка                                                        | способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности | <p>- <b>низкий уровень</b> (терпения хватает меньше чем на <math>\frac{1}{2}</math> занятия)</p> <p>- <b>средний уровень</b> (терпения хватает больше чем на <math>\frac{1}{2}</math> занятия)</p> <p>- <b>высокий уровень</b> (терпения хватает на все занятие)</p> | <p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p> | наблюдение                       |
| Л2 | Воля, настойчивость при достижении цели (организационно-волевые качества) | способность активно побуждать себя к практическим действиям.                                                    | <p>- <b>низкий уровень</b> (волевые усилия ребенка побуждаются извне);</p> <p>- <b>средний уровень</b> (волевые усилия ребенка иногда побуждаются самим ребенком);</p> <p>- <b>высокий уровень</b> (волевые усилия ребенка всегда побуждаются самим ребенком)</p>    | <p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p> | наблюдение                       |
| Л3 | Самооценка (ориентационное качество)                                      | способность оценивать адекватно свои реальные достижения                                                        | <p>- <b>низкий уровень</b> (завышенная оценка себя по результатам достижений);</p> <p>- <b>средний уровень</b> (заниженная оценка себя по результатам достижений);</p> <p>- <b>высокий уровень</b> (нормальная оценка себя по результатам достижений)</p>            | <p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p> | наблюдение                       |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

Приложение № 3

Диагностика уровня сформированности метапредметных умений учащихся

|           | Показатели                                            | Критерии оценивания                                 | Степень выраженности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Баллы                            | Формы выявления результативности |
|-----------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>М1</b> | Моторико-двигательная активность                      | Способность активно двигаться                       | <p>- <b>низкий уровень</b> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при выполнении упражнений);</p> <p>- <b>средний уровень</b> (учащийся выполняет оздоровительные упражнения, прибегая к помощи педагога в редких случаях);</p> <p>- <b>высокий уровень</b> (учащийся самостоятельно и легко выполняет упражнения)</p>                         | <p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p> | Наблюдение                       |
| <b>М2</b> | Умение коммуницировать и сотрудничать со сверстниками | Способность решать задачи, взаимодействуя в команде | <p>- <b>низкий уровень</b> умений (учащийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива);</p> <p>- <b>средний уровень</b> (учащийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но выполняет её, прибегая к помощи педагога);</p> <p>- <b>высокий уровень</b> (учащийся бесконфликтно и продуктивно общается в группе)</p> | <p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p> | Наблюдение                       |
| <b>М3</b> | Интерес к занятиям ЛФК                                | Наличие интереса к ЛФК                              | <p>- <b>низкий уровень</b> (интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне);</p> <p>- <b>средний уровень</b> (интерес лишь периодически поддерживается самим обучающимся);</p> <p>- <b>высокий уровень</b> (интерес</p>                                                                                                                                | <p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p> | Наблюдение                       |

|  |  |  |                                                      |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно) |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------|--|--|

Приложение № 4

Диагностика уровня сформированности предметных умений учащихся

|           | Показатели                                                                                                      | Критерии оценивания                                                                                                                                      | Степень выраженности                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Баллы                            | Формы выявления результативности |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>П1</b> | Знание основ лечебной физкультуры, терминологии, наличие представлений о здоровом опорно-двигательном аппарате. | Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;                                                                              | <p><b>- низкий уровень</b><br/>(обучающийся плохо представляет значение и ценность ЛФК);</p> <p><b>- средний уровень</b><br/>(обучающийся представляет значение и ценность ЛФК не в полной мере)</p> <p><b>высокий уровень</b><br/>(обучающийся заинтересован в освоении ЛФК, так как понимает её ценность)</p> | <p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p> | Наблюдение, контрольный опрос    |
| <b>П2</b> | Координация движений, уровень развития моторики - двигательной и логической памяти;                             | Умение корректировать технику движений, соблюдать правила подвижных игр спортивной направленности.                                                       | <p><b>- низкий уровень</b><br/>(обучающийся с трудом координирует движения);</p> <p><b>- средний уровень</b><br/>высокий уровень (обучающийся старается двигаться координированно)</p> <p><b>высокий уровень</b><br/>(обучающийся обладает хорошей координацией)</p>                                            | <p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p> | Наблюдение, контрольное задание  |
| <b>П3</b> | Укрепление мышечного корсета, увеличение силовой выносливости мышц, формирование правильной осанки              | Качество выполнения общеукрепляющих упражнений (наклонов головы; перекатов с носка на пятку; передачи и переноски предметов, принятия правильной осанки, | <p><b>- низкий уровень</b><br/>(обучающийся слабо отрабатывает задания)</p> <p><b>- средний уровень</b><br/>(обучающийся старается, но не всё получается качественно)</p> <p><b>высокий уровень</b><br/>(обучающийся</p>                                                                                        | <p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p> | Наблюдение, контрольное задание  |

|  |  |                                                                                                                          |                                                         |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>ходьбы на носках, на<br/>пятках, приседаний,<br/>упражнений с<br/>гимнастической<br/>палкой, мячом,<br/>обручем).</p> | <p>отрабатывает<br/>ответственно и<br/>качественно)</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--|