

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА КРЕЙЗЕРА Я.Г.»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению советом
школьного спортивного
клуба
Протокол №1
от 25.08.2021

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «Школа-гимназия №39
им. Крейзера Я.Г.»
г.Симферополя

С.В.Заричная
27.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Школа-гимназия №39
им. Крейзера Я.Г.» г.Симферополя

Н.В.Киричкова
Приказ №532
от 30.08.2021

**Рабочая программа
кружка «Лечебная физкультура»
для 5-6 классов
на 2021 – 2022 учебный год**

**для 5-х классов количество часов в неделю: 2
количество часов за год: 68**

**для 6-х классов количество часов в неделю: 2
количество часов за год: 68**

**Составитель: Ерёмина О.В.,
учитель физической культуры**

**г. Симферополь
2021г.**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Лечебная физкультура» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов с учетом программы воспитания:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: ст. 2 п.9, ст.12 п.4,5 ст. 28 п.2;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 №06-1844;
- Дополнительная образовательная общеразвивающая программа Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа-гимназия № 39» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым (от 01.09.2020г №478).

Цель программы:

овладение учащимися основ лечебной физической культуры, составляемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 3 года. Общее количество учебных часов – 102, 1 год – 34 часа

Формы контроля.

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Контрольно – оценочные средства

Проведение контрольных мероприятий: 1.Тесты. 2. Самоконтроль

Содержание курса «Лечебная физическая культура»

1 год обучения.

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

1. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).
2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.
Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.
3. Обучение правильному дыханию.
Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).
4. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.
Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.
5. Развитие силы.
Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.
6. Развитие координации движений.
Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.
7. Профилактика плоскостопия.
Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.
8. Упражнения для расслабления мышц.
Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.
9. Подвижные игры.
Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.
Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.
10. Проведение контрольных мероприятий.
а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.
Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).
Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

Планируемые результаты

К концу 1 – го года обучения:

Знания:

параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Календарно-тематическое планирование по ЛФК, 5 класс

№ п/п	Содержание программы	К-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Понятие о правильной осанке.	1	02.09	
2 3	Бег в сочетании с ходьбой. Комплекс коррекционной гимнастики.	2	06.09 09.09	
4 5	Высокий старт. Формирование навыка правильной осанки.	2	13.09 16.09	
6 7	Коррекционные упражнения. Упражнения с мячами.	2	20.09 23.09	
8 9	Подвижные и спортивные игры. Коррекционные упражнения.	2	27.09 30.09	
10	Коррекционные упражнения. Передача мяча в парах.	1	04.10	
11	Дыхательные упражнения. Коррекционная гимнастика.	1	07.10	
12 13	Упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника. Передача, броски мяча.	2	11.10 14.10	
14 15	ТБ. Упражнения для закрепления правильной осанки.	2	18.10 21.10	
16 17	Упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника. Ходьба различными способами.	2	25.10 28.10	
18 19	ТБ. Упражнения для коррекции плоскостопия. Строевые упражнения.	2	08.11 11.11	
20 21	Упражнения для закрепления правильной осанки. Элементы акробатики.	2	15.11 18.11	
22 23	Упражнения для коррекции плоскостопия. Упражнения с мячами.	2	22.11 25.11	
24 25	Коррекционная гимнастика для мышц спины. Упражнения на гимнастической скамье.	2	29.11 02.12	
26 27	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручами.	2	06.12 09.12	
28 29	ТБ. Упражнения на шведской стенке. Висы. Строевые упражнения.	2	13.12 16.12	
30 31	Ходьба различными способами. Корректирующая гимнастика.	2	20.12 23.12	
32 33	Корректирующие упражнения на гимнастической скамье. Игра.	2	27.12 30.12	
34 35	ТБ. Ходьба различными способами. Передача, прием мяча в парах. Элементы йоги.	2	10.01 13.01	
36 37	Виды закаливания. Упражнения с мячами. Игра.	2	17.01 20.01	
38 39	Коррекционная гимнастика на закрепление правильной осанки. Упражнения с волейбольными мячами.	2	24.01 27.01	
40 41	УГГ со скакалкой. Ходьба различными способами. Игра.	2	31.01 03.02	
42 43	Комплекс УГГ. Ходьба с препятствиями. Висы. Игра.	2	07.02 10.02	
44 45	Коррекционная гимнастика. Броски мяча. Игра.	2	14.02 17.02	

46 47	Коррекционная гимнастика. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с мячами.	2	21.02 24.02	
48 49	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Висы и подтягивания.	2	28.02 03.02	
50	Коррекционные упражнения. Упражнения с мячами.	1	07.03	
51 52	Коррекционная гимнастика. Элементы йоги. Метание малого мяча.	2	10.03 14.03	
53 54	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Упражнения на гимнастической скамье.	2	17.03 28.03	
55 56	Коррекционные упражнения. Бег и ходьба. Дыхательные упражнения.	2	31.03 04.04	
57 58	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на шведской стенке. Бег в медленном темпе.	2	07.04 11.04	
59 60	Упражнения с обручами. Техника низкого старта. Бег, ходьба.	2	14.04 18.04	
61	Промежуточная аттестация	1	21.04	
62 63	Упражнения для развития силы. Метание мяча в цель.	2	28.04 05.05	
64 65	Коррекционная гимнастика. Высокий старт. Медленный бег.	2	12.05 16.05	
66 67	Упражнения на закрепление правильной осанки. Коррекционная гимнастика. Игра.	2	23.05 25.05 кор	
68	Элементы йоги. Упражнения с гимнастическими палками. Подведение итогов за год	1	30.05	

Лист корректировки рабочей программы.
Учитель Ерёмина О.В.

[illegible]

Календарно-тематическое планирование по ЛФК, 6 класс

№ п/п	Содержание программы	К-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Техника безопасности. Оказание первой помощи. Правильная осанка.	1	02.09	
2 3	Значение ЛФК для укрепления здоровья. Коррекционная гимнастика.	2	07.09 09.09	
4 5	Дыхательная гимнастика. Упражнения для сохранения правильной осанки.	2	14.09 16.09	
6 7	Коррекционная гимнастика. Упражнения для тренировки дыхательных мышц	2	21.09 23.09	
8 9	Коррекционная гимнастика с малыми мячами.	2	28.09 30.09	
10	Упражнения для тренировки дыхательных мышц. Упражнения с обручами	1	05.10	
11	Коррекционная гимнастика для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	07.10	
12 13	Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.	2	12.10 14.10	
14 15	Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития гибкости. Висы	2	19.10 21.10	
16 17	Контроль осанки на уроках. Комплекс УГГ.	2	26.10 28.10	
18 19	Дыхательная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц и связок позвоночника.	2	09.11 11.11	
20 21	Коррекционная гимнастика для профилактики плоскостопия. Строевые упражнения	2	16.11 18.11	
22 23	Упражнения для закрепления правильной осанки. Элементы акробатики.	2	23.11 25.11	
24 25	Коррекционная гимнастика для развития правильной осанки. Упражнения с гимнастическими палками	2	30.11 02.12	
26 27	Коррекционная гимнастика для профилактики плоскостопия. Упражнения с набивными мячами.	2	07.12 09.12	
28 29	Коррекционная гимнастика с обручами. Висы, подтягивания.	2	14.12 16.12	
30 31	Упражнения на гимнастической скамье, на шведской стенке. Игры.	2	21.12 23.12	
32 33	Корригирующие упражнения. Элементы Хатха-йоги. Игра.	2	28.12 30.12	
34 35	Корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Подачи волейбольного мяча	2	11.01 13.01	
36 37	Корригирующие упражнения со скакалками. Передача, прием мяча.	2	18.01 20.01	
38 39	Корригирующие упражнения. Элементы волейбола.	2	25.01 27.01	
40 41	Развитие статической силы в удержании поз Хатха-йоги.	2	01.02 03.02	

42 43	ОРУ с мячами. Корригирующие упражнения. Эстафета.	2	08.02 10.02	
44 45	Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Коррекционная гимнастика.	2	15.02 17.02	
46 47	Комплекс УГГ со скакалкой. Ходьба различными способами.	2	22.02 24.02	
48 49	Упражнения с гимнастическими палками. Коррекционные упражнения для стопы. Игра	2	01.03 03.03	
50	Инструктаж по ТБ. Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами	1	10.03	
51 52	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса	2	15.03 17.03	
53 54	Промежуточная аттестация. Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития силы.	2	29.03 31.03	
55 56	Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Бег в чередовании с ходьбой	2	05.04 07.04	
57 58	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	2	12.04 14.04	
59 60	Коррекционная гимнастика. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с обручами.	2	19.04 21.04	
61	Профилактика плоскостопия. Ходьба различными способами.	1	26.04	
62 63	Коррекционная гимнастика. Отжимания от скамейки, приседания.	2	28.04 05.05	
64 65	Висы на шведской стенке. Упражнения на гимнастической скамье. Игра	2	12.05 17.05	
66 67	Элементы йоги. Саммомассаж. Режим дня школьника. Игра.	2	19.05 кор 24.05	
68	Закрепление правильной осанки. Подведение итогов за год. Игра	1	26.05 кор.	

Лист корректировки рабочей программы.
Учитель Ерёмина О.В.

[illegible]