

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА»

Принято

Педагогическим советом МАОУ
«Школа №156 им. Б. И.Рябцева»
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Утверждено

Приказом директора МАОУ
«Школа №156 им. Б. И. Рябцева»
№ 354/2 от 31.08.2023 года

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Лечебная физическая культура»

Программа рассчитана на учащихся (детей) 7-11 лет
Срок реализации программы 4 год

Автор-составитель программы:
Гурова Е.А. – учитель физической культуры
педагог дополнительного образования

Нижний Новгород

2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лечебная физическая культура» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с: "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года" Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р. Программа разрабатывалась в соответствии со статьей 31 Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», направленный на физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность и отличительные особенности.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

Отличительные особенности

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов. Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся нашей школы имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие.

Адресат программы: обучающиеся 1-4 классов, возраст 7-11 лет, имеющие нарушения в физическом развитии (нарушение осанки, плоскостопие и т.д.)

Для начала усвоения программного материала к обучающимся не предъявляется определенных требований. При этом, если ребёнок ранее не посещал объединение, то на любом этапе обучения он может начать посещать его.

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

- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).

- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.

- Выработка правильной осанки, походки.

- Профилактика заболеваний.

- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.

- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

- Улучшение психического состояния, снятия стрессов.

- Профилактика плоскостопия.

- Повышение умственной и физической работоспособности.

- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.

- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.

- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.

- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.

- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.

- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Объём программы: Программа рассчитана на 272 часа за 4 года. Количество часов в год

68 (академических) часов. Наполняемость группы: до 15 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 (академический час), 68 часов в 1-4 классах в течение учебного года.

Формы организации занятий: Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы. Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Предлагаемые формы и методы.

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Основными средствами для решения задач являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, гимнастическая стенка, степ-платформа, гимнастические палки.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

При планировании и проведении занятий учтены особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения программного материала по ЛФК учащиеся специальных медицинских групп должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
 - о способах изменения направления и скорости передвижения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов упражнений утренней гимнастики;
 - о правилах поведения на занятиях физической культурой;
 - о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.
- Уметь: - выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
 - выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
 - выполнять комплексы дыхательных упражнений;
 - выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушения зрения;
 - выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить спортивные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе и беге, прыжках различными способами; - выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях: - гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног); - быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки); - выносливость – ходьба в течении нескольких минут с заданием; - сила – прыжок в длину с места на демонстрацию техники; - координация – передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны.

Учебный план.

№ п\п	Содержание учебной программы	1-4 класс
1.	Основы знаний и умений	В процессе занятий

2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	14
3.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышц спины; • укрепление боковых мышц туловища; • укрепление мышц брюшного пресса; 	6 4 4
4.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	4
5.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	4
6.	Развитие эластичности мышц туловища	2
7.	Упражнения для развития функций равновесия и координаций движений	6
8.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2
9.	Профилактика плоскостопия	10
10.	Развитие мелкой моторики	4
11.	Развитие крупной моторики	2
12.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2
13.	Подвижные игры	В процессе занятий
14.	Проведение контрольных мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> • медицинская диагностика • педагогический контроль 	3
15.	ОЭР	1
16.	Всего часов за год:	68

Тематическое планирование для учащихся 1-4 классов

№ п/п	Тема	Элементы содержания
1	Техника безопасности на уроках ЛФК.	Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК. Строевые упражнения. Тестирование. Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке,
2	Формирование правильной осанки.	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки

3	Формирование правильной осанки.	Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
4	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
5	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
6	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
7	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
8	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки
9	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.
10	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.

11	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
12	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.
13	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
14	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,
15	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
16	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.

17	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей.
18	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины-упражнения - рак, зайчик, морская звезда, месяц,
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.
20	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.
21	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.
22	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения –кобра, ящерица, поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой – 30 сек.,
23	Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.
24	Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.

25	Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.
26	Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.
27	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика
28	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя
29	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.
30	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик Дыхательная гимнастика. Обучение диафрагмальному дыханию, нижнему грудному
31	Развитие эластичности мышц туловища.	Ползание по мату и скамейке, Упражнения для эластичности мышц позвоночника.
32	Развитие эластичности мышц туловища.	Упражнения для эластичности мышц туловища. Упражнения на тренажерах Тиса
33	Тестирование	Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке
34	Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
35	Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.
36	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

37	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
38	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
39	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
40	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
41	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
42	Профилактика и коррекция плоскостопия	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
43	Профилактика и коррекция плоскостопия	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп
44	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка петушок, Упражнени на координацию упражнений и функций равновесия
45	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации
46	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения для развития координации и функций равновесия
47	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок.
48	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок
49	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок.
50	Развитие ориентации в пространстве	Комплекс спец. упражнений на тренажерах Тиса
51	Развитие ориентации в	Комплекс спец. упражнений на тренажерах Тиса

	пространстве	
52	ОЭР-формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению	Связь лечебной физической культуры с профессиями
53	Развитие мелкой моторики	Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание обеими руками резиновых мячей- большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем , хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами.
54	Развитие мелкой моторики	Держать и передавать пальцами теннисный шарик. Игровые упражнения- сильные пальчики, Аплодисменты, гармошка, птичка.
55	Развитие мелкой моторики	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения –балалайка, где твой пальчик
56	Развитие мелкой моторики	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения –балалайка, где твой пальчик
57	Развитие крупной моторики	Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.
58	Развитие крупной моторики	Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.
59	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
60	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
61	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки
62	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, Игры с формированием правильной осанки
63	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, Игры с формированием правильной осанки
64	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами
65	Закрепление и	Упражнения с мешочками на голове и

	совершенствование навыков правильной осанки	одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами
66	Укрепление нервной системы	Упражнения на релаксацию –используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, Тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах. Любимые игры
67	Укрепление нервной системы	Упражнения на релаксацию –используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, Тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах. Любимые игры
68	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднимание туловища из положения лежа на полу –руки за головой, подтягивание на гимнастической стенке

Содержание программы.

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).

- Техника безопасности и правила выполнения упражнений на тренажерах «ТИСА».
- Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей
- Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.

- Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья.
- Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
- Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
- Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления

- О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.

- Значение физической культуры в жизни человека
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем

- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены

- О причинах травматизма на занятиях ЛФК

Строевые упражнения

- Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
- общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
- Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднятие мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д)
- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

Упражнения для укрепления осанки

- лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках. общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
- Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

- Упражнения пальчиковой гимнастики.
- Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

- Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры

- Игры с фитнес-мячом, мячом

**Комплекс организационно-педагогических условий.
Календарный учебный график к программе «Занимательная математика»
на 2023 - 2024 учебный год**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
05.09.2023	21.05.2024	34	68	2 раза в неделю (вторник, четверг)

Формы контроля, аттестации

Методы контроля:

Оценка успеваемости учащихся складывается из суммы баллов, полученных за двигательные умения и навыки с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания, теоретических знаний, посещаемости и активности на уроках физической культуры, способность осуществлять качественные сдвиги в физической подготовленности.

Оценка деятельности учащихся на занятиях ЛФК производится по следующим показателям:

1. Оздоровление организма, его укрепление, улучшение физического развития, создание предпосылок для перевода в подготовительную или основную группу.
2. Освоение и развитие основных двигательных навыков и физических качеств, действий и приемов в подвижных и спортивных играх, с учетом функциональных возможностей и особенностей отклонения по состоянию здоровья.
3. Усвоение основ знаний о физкультурной деятельности, владение способами самоконтроля, средствами восстановления.
4. Умение осуществлять общественную двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. Критериями оценки являются три уровня усвоения учащимися программного материала:

1. Начальный уровень характеризуется:

- наличием основ знаний о физкультурной деятельности, ограничениях и правилах выполнения двигательных действий с учетом личных функциональных возможностей и особенностей отклонения по состоянию здоровья
- владением навыками самоконтроля
- соблюдением рекомендаций по ведению ЗОЖ
- двигательными умениями и способностью выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения самостоятельно без учета техники выполнения.
- готовностью по заданию учителя вступать в различные формы организации занятия (круговая тренировка, задания по карточкам и т.д)

2. Средний уровень характеризуется:

- наличием необходимых знаний и учет личных функциональных возможностей в процессе жизнедеятельности
- владение навыками самоконтроля и самостоятельный мониторинг состояния своего здоровья
- мотивацией на соблюдение рекомендаций по ведению ЗОЖ
- двигательными умениями и способностью выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения самостоятельно с учетом техники выполнения
- способностью по заданию учителя вступать в различные формы организации занятия и менять их в течение одного урока

3. Высокий уровень характеризуется:

- проявлением компетенций в области знаний и практического использования программного материала
- владение навыками самоконтроля и самостоятельный мониторинг состояния своего здоровья
- ведению ЗОЖ

-заметным повышением качественных и количественных характеристик двигательной активности

-набором необходимых двигательных умений и навыков для удержания и повышения уровня своего здоровья

-готовностью самостоятельно выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения с учетом техники выполнения; способностью проводить самостоятельные функциональные тесты на проявление физических качеств и фиксировать их результаты.

Методическое обеспечение программы

Программа по ЛФК, в отличие от программ по другим предметам, содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, умений, навыков, который необходим им для социальной адаптации. Методическое обеспечение программы направлено, прежде всего, на коррекцию физического развития, отклонения соматического состояния и дефектов моторики. Кроме того, вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости, формирование стереотипа правильной осанки.

Условия реализации программы.

Дидактические и демонстрационные материалы: компьютер, проектор, интерактивная доска, таблицы, информационные стенды, демонстрационные модели.

Место проведения учебных занятий: спортивный зал МАОУ «Школа №156 им. Б.И. Рябцева»

Кадровое обеспечение.

Гурова Елена Александровна - педагог дополнительного образования, владеющий методикой преподавания данной дисциплины.

Материально-техническое обеспечение программы.

Ноутбук

Проектор

Акустическая система

Учебно - практическое оборудование

Скамья гимнастическая жесткая (длина 3 метра)

Перекладина навесная

Стенка гимнастическая

Тумбы мягкие

Баскетбольные щиты тренировочные

Гимнастические маты

Мишени для игры в дартс

Столлы теннисные

Коврики туристические

Массажная дорожка (самодельная)

Велотренажер

Беговая дорожка

Степпер

Спортивный инвентарь

Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, фитбольные, набивные (0,5; 1;2;3кг.),резиновые детские

Конусы

Гимнастические палки пластиковые

Обручи пластиковые

Скакалка

Кегли

Набор для игры в бадминтон

Набор для игры в настольный теннис

Набор для игры в шашки

Сетка волейбольная

Нормативная правовая документация:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
9. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
12. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ «Школа № 156 им. Б.И. Рябцева»

Список литературы

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
9. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет)
 1. Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993
10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физической культуры).
11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
12. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008