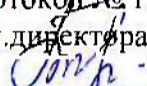


Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31 имени А.П.Жданова»
Муниципального образования города Братска

Рассмотрено:
Заседание ШМО
классных руководителей

МБОУ «СОШ №31 им. А.П. Жданова»
Протокол № 1 от «01» сентября 2017 г.
Зам. директора по ВР
 Е.Е.Тетьошкина

Утверждаю:
Приказ № 137
от «01» сентября 2017г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛФК»
Возраст обучающихся: 9-17 лет. Срок реализации: 1 год

**Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31 имени А.П.Жданова»
Муниципального образования города Братска**

Рассмотрено:
Заседание ШМО
классных руководителей

Утверждаю:
Приказ № _____
от «___» сентября 2017г.

МБОУ «СОШ №31 им. А.П. Жданова»
Протокол № 1 от «01» сентября 2017 г.
Зам.директора по ВР
_____ Е.Е.Тетюшкина

Директор МБОУ
«СОШ №31 им. А. П. Жданова»
_____ Н.А.Селезнев

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛФК»
Возраст обучающихся: 9-17 лет. Срок реализации: 1 год**

Содержание

<u>№</u>	<u>Наименование раздела, подраздела</u>	<u>Стр.</u>
<u>1.</u>	<u>Основные характеристики программы</u>	3-8
<u>1.1.</u>	<u>Пояснительная записка</u>	3-4
<u>1.2.</u>	<u>Цели и задачи программы</u>	4-5
<u>1.3.</u>	<u>Содержание программы</u>	5-7
<u>1.4.</u>	<u>Планируемые результаты</u>	8
<u>2.</u>	<u>Организационно-педагогические условия</u>	8-17
<u>2.1.</u>	<u>Календарный учебный график</u>	8-9
<u>2.2.</u>	<u>Условия реализации программы</u>	9
<u>2.3.</u>	<u>Формы аттестации и контроля</u>	10
<u>2.4.</u>	<u>Оценочные материалы</u>	10-11
<u>2.5.</u>	<u>Методические материалы</u>	11
<u>2.6.</u>	<u>Тематическое планирование</u>	11-16
<u>2.7.</u>	<u>Список литературы</u>	17

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ЛФК» является адаптированной и разработана на основе стандартной программы по физической культуре в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 14 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа составлена для учащихся 2-11 классов. Адаптированная программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно — сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

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, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.
- занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа первого года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное.

1.2 Цели и задачи программы**Цель:**

- овладение обучающихся 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.

Задачи:

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.

1.3 Содержание программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «ЛФК» для обучающихся МБОУ «СОШ № 31» в учебном плане распределено следующим образом:

№ п/п	Вид спортивной деятельности	Год обучения	
		Первый год обучения	
1.	Теоретическая	5	
2.	Практические знания:	25	
2.1	Медицинский врачебный контроль	1	
2.2	Общефизическая подготовка	4,5	
2.3	Техническая подготовка	6	
2.4	Тактическая подготовка	6	
2.5	Совершенствование специальной подготовленности	6	
2.6	Судейская практика	1,5	
3.	Участие в соревнованиях	2	
4.	Контрольные испытания	2	
5.	Итого:	34	

Содержание программа

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.
- 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

2. 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.

3. Общеразвивающие упражнения

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторону, 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.

4. 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

5. 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.

6. 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

7. Упражнения для укрепления осанки

- Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. 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

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

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

- 9. Дыхательные специальные упражнения
 - Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
 - Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.
- 9. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики
 - Упражнения пальчиковой гимнастики.
 - Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.
- 11. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы
 - Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.
- 11. Подвижные игры
 - Игры с фитнес-мячом, мячом

1.4. Планируемые результаты.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся первого года обучения.

Знать: форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами 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 (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся второго года обучения.

Знать: построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.

Уметь: технически верно 4-3 раз- повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, грамотно пользоваться тренажёрами, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся третьего года обучения.

Знать: что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

Уметь: выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся четвёртого года обучения.

Знать: требования к занятиям на тренажёрах.

Уметь: пользоваться тренажёрами в полном объёме, выполнять упражнения.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год
дополнительной общеразвивающей программы «ЛФК»

1	Дата начала учебного года	01.09.2018 года		
2	Дата окончания учебного года	26.05.2019 года		
3	Продолжительность учебного года	34 учебные недели		
4	Сроки и продолжительность учебных периодов и каникул			
	Учебные четверти/каникулы	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность
	1 четверть	01.09.2018г.	28.10.2018г.	8 недель и 2 дня
	2 четверть	6.11.2018г.	30.12.2018г.	7 недель и 6 дней
	3 четверть	14.01.2018г.	23.03.2019г.	10 недель
4 четверть	01.04.2019г.	26.05.2019г.	8 недель	
5	Количество учебных дней в неделю	1 день (понедельник)		
6	Сменность занятий	2 смена		
7	Продолжительность занятий	1 час, 1 раз в неделю		
8	Расписание занятий	Понедельник: с 13.50 до 14.30		

2.2 Условия реализации программы.

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

- Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

спортивный инвентарь:

гимнастические палочки;
резиновые мячи;
массажный коврик;

хоппы;
гимнастический канат.

спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5-7 штук
гимнастическая стенка

2. Кадровое обеспечение

Учитель систематически повышает свой профессионализм, обучаясь на курсах повышения квалификации, семинарах и вебинарах.

ФИО учителя	Должность	Квалификационная категория
Рябцева Оксана Геннадьевна	Учитель физической культуры	I категория

2.3. Формы аттестации и контроля

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3 раза в год – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления учащихся, уровень состояния здоровья учащихся, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал школы проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год.

2.4. Оценочные материалы

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы производится по двум показателям в начале и на момент окончания обучения по программе.

2.5. Методические материалы.

Основные методы, обеспечивающие сознательное и прочное усвоение материала обучающимися:

Словесный метод (беседа, лекция, чтение, рассказ);

Практическая работа (работа с дополнительным материалом, просмотр видеофильмов);

Самостоятельная работа (выполнение различных упражнений);

Метод контроля (тесты, контрольные нормативы).

Психологическое обеспечение программы включает в себя создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятии, пробуждение воображения детей в практической деятельности, разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворённости детей и их родителей содержанием занятий по данной программе.

Основные формы проведения занятий:

Практические занятия;

Беседа;

Дискуссии;

Тесты.

Формы контроля:

Тематический контроль; фронтальный контроль; промежуточный контроль; контрольное (итоговое) занятие.

Технологии обучения:

- Технология группового обучения;
- Технологии модульного обучения;
- Коммуникативная технология обучения;
- Технология дифференцированного обучения.

2.6. Тематическое планирование.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Знакомство с методикой занятий СМГ и ЛФК формы проведения и содержанием занятий. Изучение элементарных правил самоконтроля, определение ЧСС. Знакомство с анатомо-физиологическим строением человеческого организма.	1
2	Динамические дыхательные упражнения, считающиеся с движением плечевого пояса.	1

3	Специальные дыхательные упражнения при участии диафрагмы	1
4	Общеукрепляющие гимнастические упражнения для нормализации системы организма.	1
5	Звуковая гимнастика.	1
6	Элементы фитнес - аэробики.	1
7	Антистрессовая пластическая гимнастика.	1
8	Гимнастические упражнения у гимнастической стенки (на ней).	1
9	Основы знаний и умений	1
10	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	1
11	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; укрепление боковых мышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса;	1
12	Упражнения для увеличения подвижности суставов	1
13	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1
14	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.	1
15	Развитие мелкой моторики	1
16	Развитие крупной моторики	1
17	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	1
18	Обучение специальным корригирующим упражнениям.	1
19	Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.	1
20	Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание -разгибание пальцев ног).	1
21	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	1
22	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами-массажерами.	1
23	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	1
24	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи-массажеры и т.д.).	1
25	Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.	1
26	Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	1
27	Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (мат ax).	1

28	Развитие общей и силовой выносливости.	1
29	Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.	1
30	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки	1
31	Элементы звуковой гимнастик.	1
32	Звуковая гимнастика	1
33	Элементы фитнес-аэробики.	1
34	Фитнес-аэробика.	1
35	ИТОГО	34 часа

2.7. Список литературы:

1. Программа «остров здоровья», автор-составитель Е.Ю. Александрова.
2. Лечебная физкультура для дошкольников, автор. Козырева О.В, 2003г.
3. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольном учреждении, автор Кузнецова М.Н., 2003г.
- 4 Плоскостопие у детей 6-7 лет, автор Лосева В.С., 2004г.
5. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7лет), автор Пензулаева Л.И., 2004г.

6. Оздоровление детей в условиях детского сада, автор Кочетковой Л.В., 2005г.
7. Игры которые лечат от 3 до 5 лет, автор Галанов А.С., 2005г.
8. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ, автор Кузнецова М.Н., 2007
9. Н.Г. Соколова. Практическое руководство по лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
10. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Под ред. Р.А. Ереминой. Волгоград: Учитель, 2009.
11. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М.: Скрипторий, 2009.