

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛФК»

возраст обучающихся: 11-15 лет

срок реализации: 1 год

направление: спортивно-оздоровительное

Результаты освоения курса

Личностными результатами в процессе прохождения данного курса является формирование следующих умений:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Регулятивные УУД:

- *Определять* цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
- *Учиться* обнаруживать и *формулировать* учебную проблему совместно с учителем.
- *Высказывать* свою версию.
- *Определять* успешность выполнения своего задания в диалоге учителем.

Познавательные УУД:

- *Понимать*, что нужна дополнительная информация.
- *Искать и находить* информацию в различных источниках.
- *Наблюдать и делать* самостоятельные выводы.

Коммуникативные УУД:

- *Донести* свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной речи.
- *Слушать и понимать* речь других.

- *Участвовать* в беседе на занятии и в жизни.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения школе

и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Дети занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

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

Содержание программы курса

Лечебная физическая культура (далее - ЛФК) – научно-практическая медицинская дисциплина, освещающая теоретические основы и методы практического использования средств физической культуры при лечении различных заболеваний.

ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни.

Виды деятельности:

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика. Помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-

двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр.

В начальной школе процессы формирования организма носят особенно интенсивный характер и требуют более внимательной коррекции появляющихся дефектов.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Занятия по ЛФК проводятся в зале хореографии (№319) или в спортивном зале.

Сроки реализации программы

Программа для учащихся 5-9-х классов рассчитана на 1 год обучения по 2 академических часа в неделю.

Раздел1. 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).

Раздел 2. 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).

Раздел 3. 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.

Раздел 4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

Раздел 5. 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.

Раздел 6. 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, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

Раздел 7. 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.

Раздел 8. 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.

Раздел 9. 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Тема	№ урока	Элементы содержания урока	Кол- во часов
1	Основы знаний о физкультуре (2 ч.)	Олимпийские игры	1	Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России.	1
			2	Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх.	1
2	(2 ч.)Способы деятельности	Комплексы упражнений	3	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме дня. Комплексы для коррекции осанки.	1
		Дневник самоконтроля	4	Правила ведения дневника самоконтроля.	1
3	Легкая атлетика (11 ч.)	Бег	5-7	Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением. ЧСС.	3
		Прыжок в длину	8-10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок. ЧСС.	3

		Кросс	11-13	ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость. Темп. Преодоление препятствий.	3
		Метание	14-15	Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС.	2
4	Оздоровительная и корригирующая гимнастика (22 ч.)	Упражнения с предметами и ЛФК	16-19	ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем. ЛФК по заболеваниям. ЧСС.	4
			20	ОРУ с подбрасыванием мяча на месте, с поворотом. Ловля одной и двумя руками. Перебрасывание с руки на руку. ЛФК.	1
		Упражнения с малыми и набивными мячами.	21	ОРУ. Бросок мяча в стену, и ловля его. Ловля после отскока, с поворотом. Бросок и ловля одной рукой. ЛФК.	1
			22	ОРУ. Бросок и ловля мяча во время ходьбы, после остановки. ЛФК. ЧСС.	1
			23-25	ОРУ с набивными мячами. Бросок набивного мяча. ЛФК. ЧСС.	3
			26-28	ЧСС. Держась за рейку, наклоны (вперед-назад, вправо-влево). Маховые движение ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре. ЛФК.	3

		ОРУ у гимнастической стенки	29-31	ЧСС. Лазание с изменением направления. Передвижение приставными шагами. ЛФК.	3
		Упражнения на гимнастической скамейке	32-33	ЧСС. ОРУ сидя на скамейке верхом. ОРУ сидя на скамейке продольно с опорой. Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК.	2
			34-37	ЧСС. ОРУ сидя на скамейке верхом. ОРУ сидя на скамейке продольно с опорой. Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК. Подтягивание лежа на скамейке.	4
5	Гимнастика (12 ч.)	Акробатика	38-41	Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ. ЧСС. ЛФК.	4
		Упражнения с преодолением препятствий. Прыжки	42-45	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с переносом предметов. Прыжки по разметкам. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла. ЧСС. ЛФК.	4

		Упражнения на гимнастических снарядах	46-49	ОРУ. Смешанные висы. Упражнения на гимнастическом бревне. ЧСС. ЛФК.	4
6	Спортивные игры (12 ч.)	Баскетбол	50-52	Стойка передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. ЧСС.	3
			53-55	Стойка передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. ЧСС.	3
		Волейбол	56-59	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. ЧСС.	4
			60-61	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	2
7		Прыжки	62-64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок. ЧСС.	3

		Метание	65-66	Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС.	2
8	Основы знаний о физической культуре (1 ч.)	Физическая подготовка	67	Физическая подготовка как процесс регулирования занятий физическими упражнениями. Правила чередования нагрузки. Занятия корригирующей гимнастикой.	1
9	Способы деятельности (1 ч.)	Корригирующие комплексы	68	Промежуточный контроль. Составление комплексов для занятий корригирующей гимнастикой.	1
Итого часов:					68