

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБОУ АО АСШИ № 1

РАССМОТРЕНО
Методическое
объединение
педагогов начальной
школы
Руководитель МО
Л.А. Агинскене
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
О.В. Кузнецова
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
И. И. Ловкова
Приказ № _____
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КУРСА
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности оздоровительного курса «Лечебная физическая культура».

Личностные результаты:

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- сформированное представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- приобщение к разумной физической активности, сформированная потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

Предметные результаты:

- правила поведения и безопасности в зале ЛФК и физкультурном зале;
- влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения;
- пагубные привычки, которые ведут к заболеваниям организма;
- исходные положения и упражнения в разгрузке позвоночника;
- исходные положения, используемые в занятиях ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической деформации;
- индивидуальный комплекс упражнений в зависимости от основного и сопутствующего заболевания;
- рекомендации по двигательному режиму на период летнего отдыха.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплекс ОРУ с предметами под музыкальное сопровождение;
- показывать технику специальных и корригирующих упражнений в разгрузке позвоночника с отягощением и сопротивлением;
- показывать технику упражнений с элементами аэробики.

2. Основное содержание программы внеурочной деятельности оздоровительного курса «Лечебная физическая культура».

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Основы знаний. Теоретические сведения	В ходе занятий
2	ОРУ	5
3	Оздоровительная аэробика	5
4	Упражнения на фитболах	4
5	Круговая силовая тренировка	5
	Коррекция нарушений ОДА	
6	Специальные корригирующие упражнения	6

7	Укрепление мышечного корсета	7
8	Самостоятельные занятия	2
	Всего	34

Теоретические сведения:

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях ЛФК и физкультурном зале;
- Понятие о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха;
- Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения и ЦНС;
- Здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций;
- Рекомендации учащимся по двигательному режиму на период летнего отдыха.

Коррекция двигательных умений и навыков:

- Комплексы ОРУ без предмета, с гимнастической палкой, резиновым мячом;
- Оздоровительная аэробика;
- Упражнения на фитболах;
- Круговая силовая тренировка (упражнения на разные группы мышц по станциям с отягощением, сопротивлением, на нестабильной поверхности);
- Упражнения к рациональному расслаблению мышц.

Коррекция нарушений ОДА:

- Специальные индивидуальные корригирующие упражнения симметричного и ассиметричного характера в разгрузке позвоночника с симметричным и ассиметричным отягощением (гантели 0,5 -1кг.) и сопротивлением в зависимости от основного и сопутствующих заболеваний;
- Упражнения для укрепления мышечного корсета - статические упражнения в разгрузке позвоночника (удержание туловища, приподнятых рук и ног, согнутых ног в исходном положении лежа на спине, животе до 5-7сек). Статические упражнения в разгрузке позвоночника с утяжелителями и гантелями (0,5-1кг). Собственно-силовые упражнения: подтягивание по наклонной плоскости. Симметричные упражнения в разгрузке позвоночника с отягощением. Дыхательные упражнения: диафрагмальный тип дыхания, смешанный, верхнегрудной, нижнегрудной, дыхательная звуковая гимнастика;
- Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс упражнений без предмета, с гимнастической палкой, массажными мячами);
- Тренировка зрительного анализатора (комплекс упражнений в сочетании с дыханием);
- Самостоятельные занятия;
- Комплекс индивидуальных упражнений в разгрузке позвоночника с учетом направленности дуги сколиоза с резиновым амортизатором и отягощениями 0,5 -1кг.

Рабочая программа составлена в соответствии с воспитательной программой школы.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Общеразвивающие упражнения	5
1.	ОРУ. Правила поведения в зале ЛФК (техника безопасности), рекомендации о соблюдении правил ортопедического режима.	1

2.	ОРУ с гимнастическими палками, упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки	1
3.	ОРУ с резиновым мячом, дыхательная гимнастика в разгрузке позвоночника	1
4.	Упражнения с гимнастической палкой в разгрузке позвоночника	1
5.	ОРУ с гимнастическими палками, специальные упражнения в разгрузке позвоночника с массажными мячами	1
	Оздоровительная аэробика	5
6.	Упражнения с элементами аэробики. Базовые шаги.	1
7.	Закрепление техники базовых шагов в связке, упражнения в разгрузке позвоночника	1
8.	Разучивание комбинации, повторение базовых шагов	1
9.	Упражнения с элементами ритмики, упражнения в разгрузке позвоночника	1
10.	Упражнения с элементами аэробики.	1
	Упражнения на нестабильной поверхности (фитбол)	4
11.	Упражнения на фитболах	1
12.	Упражнения на фитболах	1
13.	Фитбол гимнастика в разгрузке позвоночника	1
14.	Фитбол гимнастика в разгрузке позвоночника	1
	Круговая силовая тренировка	5
15.	Упражнения на разные группы мышц в разгрузке позвоночника	1
16.	Упражнения на разные мышечные группы с различным оборудованием	1
17.	Упражнения на разные группы мышц с отягощением 0,5кг	1
18.	Упражнения на разные группы мышц с отягощением 0,5кг	1
19.	Упражнения на разные группы мышц (по станциям)	1
	Специальные корригирующие упражнения	6
20.	Упражнения в разгрузке позвоночника с учетом основного и сопутствующего заболевания	1
21.	Упражнения в разгрузке позвоночника с учетом основного и сопутствующего заболевания	1
22.	Комплекс индивидуальных упражнений	1
23.	Комплекс индивидуальных упражнений в разгрузке позвоночника	1
24.	Упражнения с отягощением 0,5кг с учетом основного и сопутствующего заболевания	1
25.	Упражнения с отягощением 0,5кг с учетом основного и сопутствующего заболевания	1
	Укрепление мышечного корсета	7
26.	Симметричные упражнения и дыхательная гимнастика в разгрузке позвоночника	1
27.	Симметричные упражнения и дыхательная гимнастика в разгрузке позвоночника	1
28.	Упражнения с отягощением	1
29.	Специальные упражнения в разгрузке позвоночника с отягощениями	1
30.	Специальные упражнения в разгрузке позвоночника с сопротивлением	1
31.	Специальные упражнения в разгрузке позвоночника с отягощением и сопротивлением	1
32.	Статические и динамические упражнения в разгрузке позвоночника по станциям.	1
	Самостоятельная работа	2
33.	Промежуточная аттестация. Зачет.	1
34.	Самостоятельная работа. Специальные упражнения в разгрузке позвоночника с отягощениями и сопротивлением	1