

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Архангельской области

ГБОУ АО АСШИ № 1

РАССМОТРЕНО

Методическое

Объединение гуманитарного
цикла

Руководитель МО

Крылова Е.В.

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

С.А.Борисова

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

И. И. Ловкова

Приказ № _____

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 5-х классов**

Учитель: Раздобурдин Антон Анатольевич

Архангельск

2023

1. Планируемые результаты освоения программы учебного курса «Лечебная физическая культура»

Личностные результаты:

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- 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;
- сформированные представления 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:

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц;
- выполнять корригирующие упражнения с гимнастической палкой, мячами, с мешочком на голове, с фитболом;
- выполнять упражнения для укрепления мышц стоп, профилактики плоскостопия;
- составлять личный план физического самовоспитания;
- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять основные приемы массажа и самомассажа;
- основным правилам ортопедического режима в школе и дома.

Обучающийся получит возможность научиться:

- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки;
- основным правилам самостоятельного выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений;
- выполнять контрольные упражнения (тесты) для определения физических качеств (с учётом специфики ОУ).

2. Основное содержание программы учебного курса «Лечебная физическая культура»

Раздел 1. Знания о физической культуре

Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Личный план физического самовоспитания.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Примечание. Лечебные упражнения подбираются в соответствии с рекомендациями врача ЛФК, врача ортопеда и врача педиатра с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни обучающихся.

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 — 3 кг). Девочки: большим мячом, палками.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Корректирующие упражнения. Комплексы упражнений для формирования и закрепления навыков правильной осанки, создания мышечного корсета: упражнения с мячами, упражнения с гимнастической палкой, с мешочками на голове, на гимнастической скамейке, упражнения с гантелями, для укрепления мышц стоп на специальных ортопедических ковриках. Основы дыхательной гимнастики. Комплекс корректирующих упражнений с фитболом.

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Правила ортопедического режима в школе и дома. Здоровый образ жизни для школьников.

3. Тематическое планирование

№ п / п	Тема урока	Кол-во часов
1	Соблюдение безопасности на занятиях ЛФК	1
2	Корректирующие упражнения у гимнастической стенки	1
3	Контрольные упражнения (тесты) для определения физических качеств	1
4	Корректирующие упражнения с мешочком на голове	1
5	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой	1
6	Отработка корректирующих упражнений с гимнастической палкой	1
7	Корректирующие упражнения на гимнастической скамейке	1
8	Корректирующие упражнения с мячами	1
9	Упражнения в равновесии и координации на гимнастической скамейке с мешочком на голове	1
10	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой	1
11	Корректирующие упражнения на гимнастической скамейке с мешочком на голове	1
12	Профилактика плоскостопия	1
13	Корректирующие упражнения с гантелями	1
14	Изучение комплекса корректирующих упражнений	1
15	Отработка комплекса корректирующих упражнений	1
16	Измерение мышечной силы кисти рук и силовой выносливости мышц брюшного пресса.	1
17	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета	1
18	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета	1
19	Комплекс упражнений для укрепления мышц стоп	1
20	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета с гантелями	1

21	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета с гимнастической палкой	1
22	Комплекс упражнений для укрепления мышц стоп	1
23	Комплекс упражнений для укрепление мышечного корсета	1
24	Гимнастика для глаз	1
25	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1
26	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета	1
27	Основы массажа и самомассажа	1
28	Основы массажа и самомассажа	1
29	Контрольные упражнения (тесты) для определения физических качеств	1
30	Измерение мышечной силы кисти рук и силовой выносливости мышц брюшного пресса	1
31	Гимнастика для глаз	1
32	Корректирующие упражнения с фитболом	1
33	Промежуточная аттестация. Тест.	1
34	Отработка корректирующих упражнений с фитболом	1