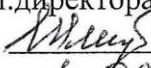


02-14

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Выльгортса 1 №-а шör школа» муниципальнõй велöдан сьöмкуд учреждение

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
 Шмидт О.П.  
От 1.09 2015 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Выльгортская СОШ № 1»  
Белякова О.Ю.  
Приказ № 201 от 01.09 2015 г.



**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Лечебная физическая культура»  
(уровень начального общего образования)**

Срок реализации - 4 года

Класс: 1-4

Составлена на основе авторской программы «Лечебная физкультура»,  
Выльгорт, 2014, авт. Тырина В.А.

Программу составили: Тырина В.А., Мальцева Л.М., Титенкова А.Ю.

с.Выльгорт, 2015

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» (далее ЛФК) составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012, с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС), Конвенции о правах ребенка и на основе авторской программы «Лечебная физкультура», 2011г., авт. Тырина В.А.

**Цель программы:** овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья младших школьников, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач:**

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

## **Общая характеристика курса.**

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата.

Учитывая потребности воспитанников и рекомендации врачей, проводящих медицинский осмотр, в нашей школе создана программа «Лечебная физическая культура».

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 11 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные оздоровительные методики.

Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Занятия проводятся через 1-1,5 часа после еды.

Организация занятий системна и последовательна.

Место курса в плане внеурочной деятельности.

На проведение курса отводится:

1 класс -1 час в неделю, всего 33 часа в год;

2,3, 4 класс - 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

## Личностные результаты освоения курса

Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять **физкультурно-оздоровительную деятельность** освоенными способами (применение знаний и умений).

## Содержание учебного предмета, курса

### 1 год обучения.

#### 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).

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).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

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.

#### 4. Обучение правильному дыханию.

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

#### 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.

#### 6. Развитие силы.

Отжимания от пола (на коленях). Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы ( наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с гимнастическими палками.

#### 7. Развитие координации движений.

Ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности.

#### 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.

##### 1. 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.

##### 11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

##### 12. Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки ( под контролем родителей).

## 2 год обучения.

### Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. ( см. Методические разработки).

Развитие координации движений. Подвижные игры.

Новые упражнения и их комбинации: комплекс упражнений с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по гимнастической палке, положенной на пол.

Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине.

Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.

б). Медицинский контроль – по плану.

в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

Задания на дом.

Ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

### **3 год обучения.**

Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений с гимнастической палкой, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Отжимания от пола, упражнение сесть – лечь, руки за головой.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» (см. Методические разработки).

Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой. Очистительное дыхание.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты.

Проведение контрольных мероприятий.

а). медицинский контроль – по плану.

б). педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК).

Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

#### **4 год обучения.**

Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК.

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги.

Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; совершенствование ранее изученных упражнений.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Проведение контрольных мероприятий.

а). медицинский контроль – по плану.

б). самоконтроль

Задания на дом.

Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

#### **1-4 класс I четверть.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>
1.	Комплекс упражнений в положении лёжа и сидя.
2.	Упражнения с предметами.
3.	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
4.	Комплекс упражнений в парах, группах.
5.	Упражнения в равновесии.
6.	Комплекс упражнений при нарушении осанки.
7.	Упражнения на координацию и внимание.
8.	Комплекс упражнений для мышц рук.
9.	Комплекс упражнений с мячом.
10.	Комплекс упражнений для мышц ног.

#### **II четверть.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
1.	Упражнения на координацию и внимание.
2.	Корректирующие упражнения у стены.
3.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса.
4.	Дыхательная гимнастика в сочетании с ОРУ с произношением звуков на выдохе.
5.	Упражнения на укрепление мышц стопы и голеностопного сустава.
6.	Упражнения в лазании на гимнастической стенке.
7.	Упражнения на укрепление мышц спины и позвоночника.
8.	Упражнения на укрепление мышц живота и брюшного пресса.



### **III четверть.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
1.	Комплекс упражнений в положении лёжи и сидя.
2.	Упражнения с предметами.
3.	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
4.	Комплекс упражнений в парах, группах.
5.	Упражнения в равновесии.
6.	Комплекс упражнений при нарушении осанки.
7.	Упражнения на координацию и внимание.
8.	Комплекс упражнений для мышц рук.
9.	Комплекс упражнений с мячами.
10.	Комплекс упражнений для мышц ног.
11.	Упражнения на укрепление мышц живота и брюшного пресса.

### **IV четверть.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>
1.	Упражнения на координацию и внимание.
2.	Корректирующие упражнения у стены.
3.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса и бёдер.
4.	Дыхательная гимнастика в сочетании с ОРУ с произношением звуков на выдохе.
5.	Упражнения на укрепление мышц стопы и голеностопного сустава.
6.	Упражнения в лазании на гимнастической стенке.
7.	Упражнение на укрепление мышц спины и позвоночника.
8.	Упражнение на укрепление мышц живота и брюшного пресса.
9.	Комплекс упражнений при нарушении осанки.

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1. Материально – техническое обеспечение:

- гимнастические коврики;

- ортопедические коврики

-гимнастические палки

2. Учебно – методическое обеспечение:

- учебная программа,
- методические разработки;
- литература по курсу.

### **Список литературы.**

1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.зав. – М.: Издательский центр «Академия», 2002г.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры : Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
3. Зайцева В. В. Методика индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий. –М., 1995г.
4. Иванов Ю. И. Играйте на здоровье. (Подвижные игры, народные забавы, аттракционы). Издательство «Москва» 1991г.
5. Козырёва О. В. Физическая реабилитация при нарушении осанки, сколиозах, плоскостопии//Физическая реабилитация: Уч. для институтов физической культуры. Ростов на Дону ,1999г.
6. Крутецкий В. А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».д
7. «Физкультура и спорт», № 4, 1991г.

### **Планируемые результаты изучения курса.**

### **К концу 1 – го года обучения:**

#### **Ученик получит знания о:**

параметрах правильной осанки ( подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке.

#### **Умения:**

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гимнастическими палками, без предметов.

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

#### **Получит возможность формировать личностные качества:**

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

### **К концу 2 – го года обучения:**

#### **Ученик получит знания о:**

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима ( не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания).

#### **Умения:**

Проверять осанку у стены, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от пола, выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных

предметов). Уметь правильно дышать. Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

**Получит возможность формировать личностные качества:**

Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

### **К концу 3 – го года обучения:**

**Ученик получит знания о:**

Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

**Умения:**

Периодически контролировать правильность осанки (у стены, у стенки,) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки. Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание.

Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

**Получит возможность формировать личностные качества:**

Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

### **К концу 4 – го года обучения:**

**Ученик получит знания о:**

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений.

**Умения:**

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками. Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие

упражнения из курса. Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

**Получит возможность формировать личностные качества:**

Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

Приложение 1.

