


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №56»**

Принято с учетом мнения
педагогического совета школы
протокол № 1
от «28» августа 2018 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы №56  Т.Н. Озерова
Приказ № 01-02/189 от 28.08.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЛФК»**

Возраст обучающихся: 7 -17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования:
Мозалевская Танзиля Рифовна

город Ярославль,
2018 год

Оглавление

3. Пояснительная записка.....	3-5
4. Учебно – тематический план.....	6
5. Содержание программы.....	7-9
6. Обеспечение программы.....	10
7. Оценочные материалы.....	11-12
8. Список информационных источников.....	13

3. Пояснительная записка

Официальная статистика свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

Данная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение самочувствия, профилактику заболеваний путём физических упражнений.

Актуальность программы

Программа актуальна, так как отвечает потребностям обучающихся в физических упражнениях. Программа рациональна, так как способна определять цели и способы их достижения в конкретных условиях.

Категория учащихся

Программа рассчитана для обучающихся **7 – 17 лет** с незначительными отклонениями в здоровье. Количественный состав **не более 15 человек**, согласно положению Центра дополнительного образования детей «Средней школы № 56». Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группе занимаются мальчики и девочки. Состав групп подбирается по возрасту и на основании справки от медицинского учреждения.

Направленность программы

Объединение «ЛФК» осуществляет физкультурно-оздоровительную направленность.

Вид программы

Программа адаптированная, для детей с незначительными отклонениями в здоровье, с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития здоровья.

Цель программы

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корректирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Содействие всестороннему и гармоническому физическому развитию обучающихся Специальной Медицинской Группы (СМГ), обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи программы

Образовательные:

- обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- формировать знания правил личной гигиены.

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость, сила, ловкость);
- повышать физиологическую активность систем организма, ослабленных болезнью.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям о физической культуре и к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

В отличие от типовой программы, программа по лечебной физической культуре дополнена с учетом заболеваний детей. Программой осуществляется ознакомление с видами лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр, гимнастики (акробатика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз) и комплексами ЛФК, профилактикой осанки и плоскостопия.

Режим организации занятий

Образовательный процесс секции рассчитан на **1 год 36** учебных недель. Занятия проводятся **3 раза в неделю (108 часов)**.

Год обучения	Периодичность занятий	Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 раза	1 час	3 часа	108 часов

Особенности комплектования групп

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Наполняемость групп не более 15 человек, согласно Положению Центра дополнительного образования детей «Средней школы № 56».

Группа № 1 – 7 – 11 лет.

Группа № 2 – 12 – 15 лет.

Группа № 3 – 16 – 17 лет.

В процессе ЛФК совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются физические качества, укрепляются функциональные системы организма, повышается иммунитет, укрепляется здоровье.

ЛФК имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале.

Форма образовательного объединения

Основной формой проведения ЛФК является учебное занятие.

ЛФК с 1 группой проводится в первой половине дня, 2 и 3 группа во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния обучающихся.

Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов. В основной части проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия. В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, игры на внимание, профилактические комплексы.

Методы и приемы проведения занятий

- Словесные (рассказ, объяснения, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, схемы, таблицы)
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Формы аттестации обучающихся

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития обучающихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные обучающимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений.

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

Ожидаемые результаты

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся **должны:**

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия для организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения с учётом физических возможностей, поддерживать оптимальный уровень физического состояния организма.

4. Учебно - тематический план

7-11 лет

№ п/п	Тема	Часы
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	16
3	Физическая подготовка:	92
	Легкая атлетика	38
	Лыжная подготовка	20
	Гимнастика	20
	Подвижные игры	14
Итого:		108

12-15 лет

№ п/п	Тема	Часы
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	23
3	Физическая подготовка:	85
	Легкая атлетика	37
	Лыжная подготовка	14
	Гимнастика	18
	Спортивные игры	16
Итого:		108

16-17 лет

№ п/п	Тема	Часы
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	16
3	Физическая подготовка:	92
	Легкая атлетика	37
	Лыжная подготовка	19
	Гимнастика	19
	Спортивные игры	17
Итого:		108

5. Содержание программы

7- 11 лет

1. Лёгкая атлетика – 38 часов

- Бег на короткие дистанции 30 - 60 м.
- Челночный бег.
- Бег на длинные дистанции.
- Ходьба.
- Преодоление препятствий.
- Метание мяча.
- Прыжковые упражнения.

2. Подвижные игры – 14 часов

3. Гимнастика – 20 часов

- Акробатика.
- Строевые упражнения.

4. Лечебная физическая культура – 16 часов

- Комплексы для профилактики плоскостопия
- Комплексы для профилактики осанки
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз

5. Лыжная подготовка – 20 часов

- Передвижения на лыжах
- Повороты
- Спуски
- Подъёмы

12 – 15 лет

1. Лёгкая атлетика – 37 часов

- Бег на короткие дистанции 30 - 60 м.
- Челночный бег.
- Бег на длинные дистанции 1000-1500м.
- Ходьба.
- Преодоление препятствий.
- Метание мяча.
- Прыжковые упражнения.

2. Волейбол – 6 часов

- Приём мяча.
- Передача мяча.
- Подача мяча.
- Учебно-тренировочная игра.

3. Гимнастика – 18 часов

- Акробатика.
- Строевые упражнения.

4. Лечебная физическая культура – 23 часов

- Комплексы для профилактики плоскостопия
- Комплексы для профилактики осанки
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- ОРУ с предметами

5. Лыжная подготовка – 14 часов

- Передвижения на лыжах
- Повороты
- Спуски
- Подъёмы

6. Баскетбол – 10 часов

- Стойки и передвижения
- Обводка
- Ведение мяча
- Передача мяча
- Броски в кольцо
- Учебная игра

16-17 лет

1. Лёгкая атлетика – 37 часов

- Бег на короткие дистанции 60 - 100 м.
- Челночный бег.
- Бег на длинные дистанции 1500-3000м.
- Ходьба.
- Преодоление препятствий.
- Метание мяча.
- Прыжковые упражнения.

2. Волейбол – 12 часов

- Приём мяча.
- Передача мяча.
- Подача мяча.
- Нападающий удар
- Учебно-тренировочная игра.

3. Гимнастика – 19 часов

- Акробатика.
- Ритмическая гимнастика
- Атлетическая гимнастика

4. Лечебная физическая культура – 16 часов

- Комплексы для профилактики плоскостопия
- Комплексы для профилактики осанки
- Дыхательная гимнастика

- Гимнастика для глаз
- ОРУ с предметами

5. Лыжная подготовка – 19 часов

- Передвижения на лыжах
- Повороты
- Спуски
- Подъёмы

6. Баскетбол – 5 часов

- Стойки и передвижения
- Обводка
- Ведение мяча
- Передача мяча
- Броски в кольцо
- Учебно-тренировочная игра.

6. Обеспечение программы

Материально – техническое обеспечение

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Набивные мячи
- Стойки
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Гимнастические лестницы
- Гимнастические палки
- Обручи
- Скакалки
-

Организационное обеспечение

Начало учебного года с 1 сентября 2018 г., окончание учебного года – 31 мая 2019 года. Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

Название месяца	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 группа	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2 группа	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3 группа	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Количество учебных недель – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором. Занятия проводятся в первой и во второй половине дня.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни. Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре, мае. Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ЛФК необходимо привлечение специалистов:

- Педагога дополнительного образования.
- Педагога-психолога

7. Оценочные материалы

Обучающиеся данной группы детей не сдают учебные нормативы. Оценивание детей занимающихся ЛФК проводится при помощи педагогического наблюдения. Оцениваются знания по физической культуре, техника выполнения упражнений (обучающийся выполнил заданное упражнение: **легко** – правильно и без ошибок, **затруднительно** – с незначительными ошибками или неуверенно, **не выполнил** – с грубыми ошибками).

Требования к обучающимся СМГ «А» 7 – 11 лет

Иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушений осанки и зрения;
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- уметь сохранять правильную осанку в движении.

Требования к обучающимся СМГ «А» 12-15 лет

Иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Уметь:

- выполнять основные виды передвижения;
- составлять простые комплексы упражнений с предметами и без;
- выполнять корригирующие упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения без снарядов, с различными предметами.
- выполнять приемы гигиенического и профилактического массажа;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия.

Требования к обучающимся СМГ «А» 16-17 лет

Иметь представление:

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающий и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.

8. Список информационных источников

1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брега, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2015.
2. «Теория и практика йоги» / Л. Нимбрук. – М.: Астрель; СПб.: Сова, 2016.
3. «Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2016.
4. Руководство по спортивной медицине / В.А. Маргазин. – С-П.: СпецЛит, 2012.
5. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
6. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
7. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
9. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
10. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.