

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ЛОБНЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752

ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от 31 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №7

М.Н.Черкасова



от 31 августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
по внеурочной деятельности**

ЛФК

Для 1 А Б классов

учителя Комаровой Светланы Константиновны

(ФИО полностью)

(квалификационная категория)

2020 г.

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 г., с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС), Конвенции о правах ребёнка.

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

Задачи программы:

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

Занятия ЛФК направлены:

- На коррекцию наиболее распространённых дефектов (нарушение осанки, походки, слабости мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- На развитие координационных способностей учеников, их уровня тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- На коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела);
- На коррекцию нарушений в движениях (нарушении координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия);
- На устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести);
- На формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации

Содержание учебного курса 1 год обучения:

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить образовательный процесс. Материал занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих упражнений.

Занятие по ЛФК состоит из трёх частей: вводной, основной, заключительной.

Упражнения, являющиеся основой занятий, состоят из 8 разделов:

- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки;
- Укрепление мышц спины и брюшного пресса (путём прогиба назад);
- Укрепление мышц спины и брюшного пресса (путём наклона вперёд);

- Упражнения для укрепления позвоночника (путём поворота туловища и наклона его в сторону);
- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;
- Упражнения для развития стоп (профилактика плоскостопия);
- Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- Упражнения на равновесие (развитие координации движений).

В заключительную часть занятий включаются упражнения на дыхание, расслабление (упражнения выполняются под музыку).

Программа для 1 класса рассчитана на 32 часа (1 час в неделю).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока	Тема занятия	
I четверть		
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. ОРУ. Упражнения в ходьбе и беге. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	
2	ОРУ. Разминка в движении «Весёлый дождик» Упражнения для укрепления мышечного корсета. (Упражнения для мышц шеи) Дыхательные упражнения.	
3	ОРУ. Разминка на месте «Деревца» Упражнения для укрепления мышечного корсета. (Упражнения для плечевого пояса) Упражнения для расслабления.	
4	ОРУ. Разминка в движении. «На лугу» Комплекс упражнений «Ровная спина» Дыхательные упражнения.	
5	ОРУ. Разминка на месте «Бабочки» Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения для расслабления.	
6	ОРУ. Разминка в движении «Мишки на прогулке» Упражнения для укрепления мышечного корсета (Упражнения для туловища) Дыхательная гимнастика.	
7	ОФП. Разминка на месте «Солнышко» Упражнения для укрепления мышечного корсета (Упражнения для ног) Упражнения для расслабления.	
8	ОРУ. Разминка в движении «Лошадки» Комплекс упражнений с мячом.	
II четверть		

9	ОРУ. Разминка на месте «Лучики» Упражнения на координацию и внимание. Дыхательная гимнастика.	
10	ОРУ. Разминка в движении «Воробушки» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка» Упражнения для расслабления.	
11	ОРУ. Разминка на месте «Мячики» Комплекс упражнений в равновесии «Скамеечка» Дыхательная гимнастика.	
12	ОРУ. Разминка в движении «Весёлый дождик» Упражнения для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава. Упражнения для расслабления.	
13	ОРУ. Разминка на месте «Деревца» Комплекс упражнений для растяжки (стрейчинг). Дыхательная гимнастика.	
14	ОРУ. Разминка в движении «На лугу» Упражнения для развития прыгучести «Скакалочка» Упражнения для расслабления.	
15	ОРУ. Разминка на месте «Бабочки» Комплекс упражнений «Ровная спина» с гимнастическими палками. Дыхательная гимнастика.	
III четверть		
16	ОРУ. Разминка в движении «Мишки на прогулке» Упражнения на координацию и внимание «Мячики» Упражнения для расслабления.	
17	ОРУ. Разминка на месте «Солнышко» Упражнения для укрепления мышц живота и брюшного пресса. Дыхательная гимнастика.	
18	ОРУ. Разминка в движении «Лошадки» Комплекс упражнений для мышц рук. Упражнения для расслабления.	
19	ОРУ. Разминка на месте «Лучики» Упражнения для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава. Дыхательная гимнастика	
20	ОРУ. Разминка в движении «Воробушки» Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мешочками. Упражнения для расслабления	
21	ОРУ. Разминка на месте «Мячики» Упражнения для развития прыгучести «Скакалочка» Дыхательная гимнастика.	
22	ОРУ. Разминка в движении «Весёлый дождик» Упражнения для укрепления мышечного корсета. (Упражнения для мышц шеи) Упражнения для расслабления.	
23	ОРУ. Разминка на месте «Деревца»	

	Комплекс упражнений для растяжки (стрейчинг). Дыхательная гимнастика	
24	ОРУ. Разминка в движении «На лугу» Упражнения на координацию и внимание «Мячики» Упражнения для расслабления.	
IV четверть		
25	ОРУ. Разминка на месте «Бабочки» Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мешочками Дыхательная гимнастика.	
26	ОРУ. Разминка в движении «Мишки на прогулке» Комплекс упражнений «Ровная спина» с гимнастическими палками. Упражнения для расслабления	
27	ОРУ. Разминка на месте «Солнышко» Упражнения для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава. Дыхательная гимнастика.	
28	ОРУ. Разминка в движении «Лошадки» Упражнения для укрепления мышц живота и брюшного пресса. Упражнения для расслабления.	
29	ОРУ. Разминка на месте «Лучики» Упражнения для развития прыгучести «Скакалочка» Дыхательная гимнастика.	
30	ОРУ. Разминка в движении «Воробушки» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка» Упражнения для расслабления.	
31	ОРУ. Разминка на месте «Мячики» Комплекс упражнений с мячом. Дыхательная гимнастика.	
32	Подвижные игры. Подведение итогов.	

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения образовательной деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

- Гимнастические маты;
- Коврики для фитнеса;
- Гимнастические палки;
- Мешочки с песком;
- Малые мячи;
- Скакалки;
- Обручи

Учебно-методическое обеспечение:

- Рабочая программа;
- Методические разработки;
- Литература по курсу.