

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



Приказ № 7

от 31 августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
по внеурочной деятельности

ЛФК

Для 3 В 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 развития;
- Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- 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 3 класса рассчитана на 66 часов (33 недели по 2 часа).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока	Тема занятия	
I четверть		
1-2	Техника безопасности на занятиях ЛФК. ОРУ. Упражнения в ходьбе и беге. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	
3-4	ОРУ. Разминка в движении «Весёлый дождик» Упражнения для укрепления мышечного корсета. (Упражнения для мышц шеи) Дыхательные упражнения.	
5-6	ОРУ. Разминка на месте «Деревца» Упражнения для укрепления мышечного корсета. (Упражнения для плечевого пояса) Упражнения для расслабления.	
7-8	ОРУ. Разминка в движении. «На лугу» Комплекс упражнений «Ровная спина» Дыхательные упражнения.	
9-10	ОРУ. Разминка на месте «Бабочки» Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения для расслабления.	
11-12	ОРУ. Разминка в движении «Мишки на прогулке» Упражнения для укрепления мышечного корсета (Упражнения для туловища) Дыхательная гимнастика.	
13-14	ОФП. Разминка на месте «Солнышко» Упражнения для укрепления мышечного корсета (Упражнения для ног) Упражнения для расслабления.	
15-16	ОРУ. Разминка в движении «Лошадки» Комплекс упражнений с мячом.	
II четверть		

17-18	ОРУ. Разминка на месте «Лучики» Упражнения на координацию и внимание. Дыхательная гимнастика.	
19-20	ОРУ. Разминка в движении «Воробушки» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка» Упражнения для расслабления.	
21-22	ОРУ. Разминка на месте «Мячики» Комплекс упражнений в равновесии «Скамеечка» Дыхательная гимнастика.	
23-24	ОРУ. Разминка в движении «Весёлый дождик» Упражнения для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава. Упражнения для расслабления.	
25-26	ОРУ. Разминка на месте «Деревца» Комплекс упражнений для растяжки (стрейчинг). Дыхательная гимнастика.	
27-28	ОРУ. Разминка в движении «На лугу» Упражнения для развития прыгучести «Скакалочка» Упражнения для расслабления.	
29-30	ОРУ Разминка на месте «Бабочки» Комплекс упражнений «Ровная спина» с гимнастическими палками. Дыхательная гимнастика.	
III четверть		
31-32	ОРУ. Разминка в движении «Мишки на прогулке» Упражнения на координацию и внимание «Мячики» Упражнения для расслабления.	
33-34	ОРУ. Разминка на месте «Солнышко» Упражнения для укрепления мышц живота и брюшного пресса. Дыхательная гимнастика.	
35-36	ОРУ. Разминка в движении «Лошадки» Комплекс упражнений для мышц рук. Упражнения для расслабления.	
37-38	ОРУ. Разминка на месте «Лучики» Упражнения для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава. Дыхательная гимнастика	
39-40	ОРУ, Разминка в движении «Воробушки» Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мешочками. Упражнения для расслабления	
41-42	ОРУ. Разминка на месте «Мячики» Упражнения для развития прыгучести «Скакалочка» Дыхательная гимнастика.	
43-44	ОРУ. Разминка в движении «Весёлый дождик» Упражнения для укрепления мышечного корсета. (Упражнения для мышц шеи) Упражнения для расслабления.	
45-46	ОРУ. Разминка на месте «Деревца»	

	Комплекс упражнений для растяжки (стрейчинг). Дыхательная гимнастика	
47-48	ОРУ. Разминка в движении «На лугу» Упражнения на координацию и внимание «Мячики» Упражнения для расслабления.	
49-50	ОРУ, Разминка на месте «Мячики» Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мешочками. Дыхательная гимнастика	
IV четверть		
51-52	ОРУ. Разминка на месте «Бабочки» Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мешочками Дыхательная гимнастика.	
53-54	ОРУ. Разминка в движении «Мишки на прогулке» Комплекс упражнений «Ровная спина» с гимнастическими палками. Упражнения для расслабления	
55-56	ОРУ. Разминка на месте «Солнышко» Упражнения для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава. Дыхательная гимнастика.	
57-58	ОРУ. Разминка в движении «Лошадки» Упражнения для укрепления мышц живота и брюшного пресса. Упражнения для расслабления.	
59-60	ОРУ. Разминка на месте «Лучики» Упражнения для развития прыгучести «Скакалочка» Дыхательная гимнастика.	
61-62	ОРУ. Разминка в движении «Воробушки» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка» Упражнения для расслабления.	
63-64	ОРУ. Разминка на месте «Мячики» Комплекс упражнений с мячом. Дыхательная гимнастика.	
65-66	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.