

Краснодарский край , Абинский район, станица Мингрельская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 6 имени Героя Кубани атамана  
мингрельского хуторского казачьего общества С.А. Осьминина  
муниципального образования Абинский район

УТВЕРЖДЕНО



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

по лечебной физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 34

Учитель Половой Руслан Николаевич, учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 6  
(ФИО ( полностью), должность ( краткое наименование организации))

Программа разработана в соответствии  
ФГОС ООО  
(указать ФГОС)

С учетом федеральной общеобразовательной программы основного  
общего образования  
(указать примерную ООП/примерную программу учебного предмета )

ст. Мингрельская

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по лечебной физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы внеурочной деятельности по лечебной физической культуре учитывались потребности современного российского общества с ограниченными возможностями здоровья - имеющими дефекты опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки), способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации деятельности внеурочная программа по лечебной физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью программы внеурочной деятельности по лечебной физической культуре является формирование тренирующего и лечебного действия через естественное биологическое свойство человека – движение, с помощью подбора и дозирования физических упражнений, а так же для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности. В программе внеурочной деятельности по лечебной физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни.

Развивающая направленность программы внеурочной деятельности по лечебной физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы внеурочной деятельности по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового



и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по лечебной физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами, с учетом возможностями здоровья: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Содержание программы внеурочной деятельности по лечебной физической культуре представлено на один год обучения, предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

#### Регулятивные УУД:

1. принимать и сохранять учебную задачу;
2. планировать действия в соответствии с поставленной задачей
3. адекватно воспринимать оценку учителя

#### Познавательные УУД:

изложение фактов истории развития физической культуры, о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки.

#### Коммуникативные УУД

1. учёт позиции собеседника
2. умение договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности

#### Личностные УУД

1. принимать активное участие в обсуждении
2. активно включаться во взаимодействие со сверстниками и учителем
3. управление эмоциями
4. проявление дисциплинированности

Общее число часов, рекомендованных для изучения на уровне основного общего образования, – 34 часа: - 1 час в неделю.

#### Организация образовательного процесса:

1. Продолжительность занятия 40 минут
2. Занятия проводятся в спортивном зале
3. Структура занятия включает в себя: мотивационную часть, разминку, основную часть (теория + практика), рефлексию.

#### Ожидаемые результаты освоения программы:

##### Должен знать:

1. правила поведения на занятиях ЛФК;
2. что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка;
3. что такое правильная осанка;
4. гигиенические требования к занятиям лечебной гимнастики и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

##### Должен уметь:

1. выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств;
2. выполнять упражнения на формирование правильной осанки;
3. наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

##### Должен иметь:

1. прирост показателей развития основных физических качеств.



## Содержание курса внеурочной деятельности

### 1. Вводный (7 ч.)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности; Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки); Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья; Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья; Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания; Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления; Значение физической культуры в жизни человека; О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем. О причинах травматизма на занятиях ЛФК.

### 2. Основной (25 ч.)

Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку; Обучение специальным корригирующим упражнениям; Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы; Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки; Развитие гибкости и подвижности позвоночника; Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности; Комплексы упражнений лечебно-восстановительной направленности;

### 3. Заключительный (2 ч.)

Развитие общей и силовой выносливости; Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Лечебной физической культуры»**

| № п/п | Раздел<br>Тема занятия   | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Элементы<br>содержания | Материально-<br>техническое<br>оснащение |
|-------|--|-----------------------------|------------------------|--|
| 1     | Вводное занятие инструктаж по ТБ   | 1                           |                        |  |
|       | <b>Вводный</b>   | <b>6</b>                    |                        |  |
| 2     | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки) | 1                           |                        |  |
| 3     | Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья   | 1                           |                        |  |
| 4     | Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья; Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания  | 1                           |                        |  |
| 5     | Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления   | 1                           |                        |  |
| 6     | Значение физической культуры в жизни человека  | 1                           |                        |  |
| 7     | О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля, за деятельностью этих систем. О причинах травматизма на занятиях ЛФК              | 1                           |                        |  |

|    | <b>Основной</b>   | <b>24</b> |  |   |
|----|---|-----------|--|---|
| 8  | Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку  | 1         |  |   |
| 9  | Обучение специальным корригирующим упражнениям: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса.   | 1         |  | Гимнастические маты                                 |
| 10 | Обучение специальным корригирующим упражнениям: укрепление и растяжение мышц передней и задней поверхности бедра  | 1         |  | Гимнастические маты                                 |
| 11 | Обучение специальным корригирующим упражнениям: укрепление и растягивание мышц поясничной области.  | 1         |  | Гимнастические маты                                 |
| 12 | Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы   | 1         |  |   |
| 13 | Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки  | 1         |  |   |
| 14 | Развитие гибкости и подвижности позвоночника  | 1         |  | Гимнастические маты                                 |
| 15 | Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) | 1         | 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове;<br>2.ходьба по скамейке через кубики с мешочком на голове; 3.ходьба с перешагиванием через набивные | Гимнастические маты, мячи, гимнастическая скамейка. |



|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
|    |  |   | мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  |  |
| 16 | Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры)    | 1 | 1.лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;<br>2.пролезание в обруч прямо;<br>3.катание мячей<br>4.массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.  | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, мячи, мячи массажеры, обручи.                          |
| 17 | Закрепление упражнений, укрепляющих мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры): | 1 |   | Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи, мячи массажеры, обручи. |
| 18 | Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности: упражнения для коррекции ходьбы   | 1 | 1.Рельсы: ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.<br>2.Длинные ноги: ходьба на носочках<br>Короткие ноги: полуприсядем<br>3.Ловкие руки: Ходьба с предметами в руках с выполнением заданий: руки | Гимнастические маты, скакалки, мячи  |



|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
|    |  |   | <p>вперед, круговое вращения, передача предметов из рук в руки.</p> <p>4. Солдаты: ходьба на месте высоко поднимая колени со сменой темпа</p>   |   |
| 19 | <p>Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности: упражнения для коррекции бега</p>                  | 1 | <p>1. Ходьба, ускоренная с переходом на бег, переход бега на ходьбу</p> <p>2. Бег на месте только ногами, с постепенным увеличением и снижением темпа</p> <p>3. Игра с элементами бега, эстафета.</p> |   |
| 20 | <p>Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности: упражнения для коррекции лазанья и перелезания</p> | 1 | <p>1. Лазанье, подзание по гимнастической скамейке разными способами</p> <p>2. Ползание под веревкой, скакалкой, скамейкой.</p> <p>3. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке</p>                | <p>Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, скакалки</p> |
| 21 | <p>Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности: упражнения для коррекции мелкой моторики рук</p>   | 1 | <p>1. Перекатывание мяча сидя в парах</p> <p>2. Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя</p>   | <p>мячи</p>   |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
|    |   |   | руками снизу, из-за головы<br>4. Игровые упражнения с мячами  |  |
| 22 | Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности: упражнения для коррекции расслабления    | 1 | 1.«Плети» Махи расслабленных рук вправо, влево, небольшая ротация позвоночника<br>2. «Бабочка» Махи руками, как машут крыльями бабочки.<br>3. «Вертолет» То же – движения асимметричные правая-вверх, левая-вниз.   | Гимнастические маты  |
| 23 | Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности: упражнения для профилактики плоскостопия | 1 | 1.Из положения лежа, сидя носки оттягивать на себя и от себя<br>2.Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны<br>3.Наклон носков вовнутрь и к наружи и.п. сидя, лежа, на спине.<br>4.Ходьба на пятках, носках, на внешней, внутренней стороне стопы. | Гимнастические маты  |
| 24 | Комплексы упражнений коррекционно-профилактической направленности: эстафета                                 | 1 |   | Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, скакалки, мячи |
| 25 | Комплексы упражнений  | 1 | 1.Хотьба  |  |

|    |   |   |  |                |
|----|---|---|--|----------------|
|    | лечебно-восстановительной направленности:<br>дыхательная гимнастика                                     |   | спокойная<br>2.Руки вверх<br>(ладони<br>вовнутрь), ходьба<br>на носках<br>3. Ходьба на<br>наружной и<br>внутренней<br>поверхности<br>ступни.<br>4.Руки на пояс,<br>прогнуться назад<br>– вдох, наклон к<br>ноге – выдох,<br>руками коснулись<br>пола на каждый<br>шаг<br>5. В ходьбе<br>круговые<br>вращения руками<br>прямыми (1 круг<br>на каждый шаг) |                |
| 26 | Комплексы упражнений лечебно-восстановительной направленности:<br>дыхательная гимнастика                | 1 | 1.Ходьба<br>спокойная<br>2. Руки вверх –<br>вдох, к плечам –<br>выдох<br>3.Руки вверх,<br>сели, обхватили,<br>колени руками.<br>4. Руки на пояс,<br>поворот<br>туловища в<br>сторону<br>5. Руки вверх,<br>наклон вперед,<br>бросить руки.  |                |
| 27 | Гимнастика с элементами акробатики  | 1 |  |                |
| 28 | Гимнастика с элементами акробатики: упражнения на низкой перекладине в определенной последовательности. | 1 |  |                |
| 29 | Гимнастика с элементами   | 1 |  | Гимнастические |



|    |   |          |  |                     |
|----|---|----------|--|---------------------|
|    | акробатики: группировка, перекуты в группировке, кувырок вперед                       |          |  | маты                |
| 30 | Гимнастика с элементами акробатики: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, назад | 1        |  | Гимнастические маты |
| 31 | Эстафета с элементами освоенных упражнений  | 1        |  | Гимнастические маты |
| 32 | Эстафета с элементами освоенных упражнений  | 1        |  |                     |
|    | <b>Заключительный</b>   | <b>2</b> |  |                     |
| 33 | Развитие общей и силовой выносливости   | 1        |  |                     |
| 34 | Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки                | 1        |  |                     |

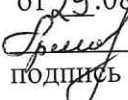
**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания  
МО учителей спортивно-технологического цикла  
МБОУ СОШ№6  
от 29.08 2023 года № 1  
\_\_\_\_\_ Григоренко Г.М.  
подпись      расшифровка подписи

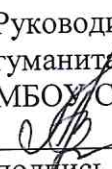
**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель центра цифрового и  
гуманитарных профилей «Точка Роста»  
МБОУ СОШ№6  
\_\_\_\_\_ Резванова А.В.  
подпись      расшифровка подписи  
«30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания  
МО учителей спортивно-технологического цикла  
МБОУ СОШ№6  
от 29.08 2022 года № 1  
 Григоренко Г.М.  
подпись      расшифровка подписи

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель центра цифрового и  
гуманитарных профилей «Точка Роста»  
МБОУ СОШ№6  
 Резванова А.В.  
подпись      расшифровка подписи  
«30» августа 2022 г.



## РЕЦЕНЗИЯ

### на программу внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура», учителя физической культуры МБОУ СОШ № 6 имени Героя Кубани атамана Мингрельского хуторского казачьего общества С.А. Осьминина муниципального образования Абинский район Полового Руслана Николаевича

Представленная к рецензированию программа «Лечебная физическая культура» имеет практическое значение. Она разработана для учащихся в рамках внеурочной образовательной деятельности и рассчитана на 1 год обучения, 34 часа (1 час в неделю).

Автор программы акцентирует внимание на дифференцируемость ее использования в соответствии с физическими возможностями обучающихся. Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, несмотря на ограниченные возможности здоровья.

Актуальность программы внеурочной деятельности заключается в том, что здоровыми обучающимися можно назвать примерно 20 %, остальные 80 – имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном состоянии. Эти обучающиеся не могут заниматься на равне с другими учениками на уроке физической культуры, поэтому и интерес к данному предмету пропадает. Программа внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура», способствует не только мотивированию обучающегося, но и укреплению его физического здоровья, посредством специально подобранных упражнений.

Важным, в рабочей программе является и то, что она рассчитана на обучающихся с 5 по 9 класс, именно в этом возрасте происходит наибольшая часть диагностирования ограниченных возможностей обучающихся, а также по завершению изучения, обучающийся может самостоятельно продолжить укрепление своего физического здоровья и третирования выносливости, посредством знаний, полученных на занятиях.

Рабочая программа позволяет педагогу, подобрать индивидуально для каждого учащегося план выполнения предложенных упражнений, с учетом возрастных и физических возможностей ребенка. Такая возможность способствует прослеживанию сильных и слабых сторон физического развития ребенка и их коррекции. Таким образом, результативность рабочей программы будет расти.

Рецензируемую работу отличают новизна и доказательность ряда идей: формирование тренирующего и лечебного действия через естественное биологическое свойство человека – движение, с помощью подбора и дозирования физических упражнений; укрепление и длительное сохранение здоровья учащихся; оптимизация трудовой деятельности.

Представленная программа актуальна, интересна по содержанию и может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях учителями физической культуры.

Директор МКУ «ИМЦ ДПО»

Методист МКУ «ИМЦ ДПО»  
16.01.2024 г.



М.Е. Ефименко

И.Э. Баранова