



Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МОУ «Центр образования»
от 31.08.2016 года №282



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лечебно-физическая культура»
(стартовый уровень)**

для обучающихся 1-11 классов (7-18 лет)
срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Парамонова О.П., инструктор
физической культуры

п.г.т. Пангоды
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной **целью** лечебной физической культуры является изучение здорового образа жизни и способы вовлечения в занятия физическими упражнениями детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронических больных и инвалидов.

Главная установка лечебной физической культуры состоит в том, что всем без исключения детям и, особенно тем, у кого имеются проблемы со здоровьем, обязательно необходима специально организованная двигательная активность и сохранение и укрепление здоровья.

Основная **цель** лечебного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. С практической точки зрения в процессе уроков по лечебной физической культуре учащиеся должны освоить умения и навыки психосоматической саморегуляции, поддержания необходимого уровня функционирования своих органов и систем организма.

Основными **задачами** лечебного физического воспитания учащихся являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Технологии, формы, методы, приемы обучения

Программа рассчитана на реализацию через использование игровой, здоровьесберегающей и личностно-ориентированной технологий.

На занятиях обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, сочетается с предоставлением учащимся определенной свободы и самостоятельных действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Обучение опирается на межпредметные связи с окружающим миром, математикой, музыкально-ритмическим воспитанием.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лечебной физической культуры	
2.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений, подсчет частоты сердечных сокращений	
3.	Упражнения на равновесие, упражнения на дыхание беседа о пользе физических упражнений	
4.	Команды «на месте шагом марш», «группа стой», ходьба с изменением скорости движения по сигналу, упражнения в равновесии на гимнастической стенке	
5.	Команда «шагом марш», виды ходьбы с различных упражнений, перешагивание через предметы.	
6.	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	
7.	Повороты на право, налево, ходьба в различном темпе.	
8.	Построение в колонну, перестроение в колонну по два, три, метание малых мячей в горизонтальную цель с 3-5 метров.	
9.	Комплекс упражнений «мы-физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса	
10.	Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15с, ходьба – 20с) 2-3 раза	
11.	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Метание малых мячей на дальность.	
12.	Расчет на 1,2,3. Построение в колонну по 3, танцевальные шаги, приставные. Лазание на гимнастической скамейке.	
13.	Медленный бег в сочетании с ходьбой, обегая обручи «змейкой». 23с – бег, 30с-ходьба.	
14.	Построение в круг, руки на плечи соседям. Танцевальные на счет. Броски волейбольные мяча в цель.	
15.	Ходьба с различными движениями рук, перестроения в колону по два. Медленный бег в сочетании с ходьбой.	
16.	Обучение технике прыжка в длину с места, медленный бег в сочетании с ходьбой	
17.	Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по гимнастической стенке, упражнения на осанку	
18.	Запрыгивание на горку матов, упражнения на дыхание	
19.	Медленный бег в сочетание с ходьбой (45с-бег, 30 с.- ходьба), подбрасывание мяча вверх и ловля его.	
20.	Построение в разных местах по команде, по повороты на месте переступанием и прыжками налево, направо. Упражнения на дыхание.	
21.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (40с-бег, 30с- ходьба). Перебрасывание мяча в кругу вправо, влево.	
22.	Ходьба и медленный бег, метание на точность отскока.	
23.	Построение по команде, перестроение в колонну по два, передача	

	мяча в колонне справа, слева, над головой.	
24.	Ходьба с изменением направления по сигналу, дыхательные упражнения.	
25.	Умеренный бег в чередовании с ходьбой (бег- 30с.,ходьба-30с). Прыжки с прибавками на точность.	
26.	Обучение технике прыжка в длину с места, медленный бег в сочетании с ходьбой	
27.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (40с-бег, 30с- ходьба). Перебрасывание мяча в кругу вправо, влево.	
28.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу.	
29.	Ходьба, медленный бег упражнения на дыхание. Подвижная игра на метение.	
30.	Ходьба, медленный бег, упражнения на дыхание, метание малых мячей вдаль правой и левой рукой.	
31.	Ходьба, медленный бег упражнения на дыхание. Подвижная игра на метение. Беседа о закаливании организма.	
32.	Определение частоты пульса за 15с., перестроение из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.	
33.	Комплекс общеразвивающих упражнений, метание малого мяча в цель.	
34.	Строевые упражнения: «шире- шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 1 мин. Метание мяча из-за спины через плечо.	
35.	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег, дыхательные упражнения.	
36.	Медленный бег с обеганием набивных мячей. Эстафеты. Челночный бег.	
37.	Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, дыхательные упражнения.	
38.	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2 мин. Дыхательные упражнения.	
39.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Ведение мяча с шагом и ускоренным шагом.	
40.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу.	
41.	Медленный бег, ходьба с выполнением ОРУ, передача и ловля мяча с различными способами. Броски в кольцо.	
42.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Техника выполнения со скакалкой. Элементы танцевальных движений.	
43.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.	
44.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга.	
45.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Стоя в кругу, танцевальные упражнения. Комбинации с мячом: броски мяча вверх, вниз удар о пол.	
46.	Броски, ловля баскетбольного мяча, передача партнеру: стоя на месте и в движении.	
47.	Ходьба: в приседе, широким шагом.	

	Метание: большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной мишеням; малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо».	
48.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Строевые упражнения. Передача мяча с различными способами.	
49.	Остановка по звуковому сигналу (свистку). Различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами. Стойка игрока в баскетболе и волейболе.	
50.	Упражнения в равновесии: перешагивание на скамейке через набивные мячи и их переноска.	
51.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо.	
52.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Техника упражнений со скакалкой. Элементы танцевальных движений под музыку.	
53.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуре.	
54.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Комбинации с мячом, броски вверх, вниз с ударом об пол ловля мяча одной, двумя руками.	
55.	Строевые упражнения: медленный бег с изменением направления. Построение в две шеренги, передача мяча с различными способами.	
56.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
57.	Медленный бег, ОРУ, дыхательные упражнения. Подвижная игра «мяч через сетке» с элементами волейбола.	
58.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Передача мяча сверху, нижняя прямая передача.	
59.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Прием мяча снизу руками, игра в волейбол по упрощенным правилам	
60.	Подвижные игры. Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.	
61.	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Выполнение вариантов подач с 3-4 метров от сетки.	
62.	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Прием мяча снизу, от сетки. Двухсторонняя игра волейбол по упрощенным правилам.	
63.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения., медленный бег. Эстафеты.	
64.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег. Прыжки через скакалку на двух ногах.	
65.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др.	

66.	Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	
67.	Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя».	
68.	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени;	
69.	Развитие силы. Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук».	
70.	Развитие координации движений. Подвижные игры. Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой.	
71.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
72.	Закаливание. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
73.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой;	
74.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений, подсчет частоты сердечных сокращений	
75.	Упражнения на равновесие, упражнения на дыхание беседа о пользе физических упражнений	
76.	Команды «на месте шагом марш», «группа стой», ходьба с изменением скорости движения по сигналу, упражнения в равновесии на гимнастической стенке	
77.	Команда «шагом марш», виды ходьбы с различных упражнений, перешагивание через предметы.	
78.	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	
79.	Повороты на право, налево, ходьба в различном темпе.	
80.	Построение в колонну, перестроение в колонну по два, три, метание малых мячей в горизонтальную цель с 3-5 метров.	
81.	Комплекс упражнений «мы - физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса	
82.	Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15с, ходьба – 20с) 2-3 раза	
83.	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Метание малых мячей на дальность.	
84.	Расчет на 1,2,3. Построение в колонну по 3, танцевальные шаги, приставные. Лазание на гимнастической скамейке.	
85.	Медленный бег в сочетании с ходьбой, обегая обручи «змейкой». 23с – бег, 30с-ходьба.	

86.	Построение в круг, руки на плечи соседям. Танцевальные на счет. Броски волейбольные мяча в цель.	
87.	Ходьба с различными движениями рук, перестроения в колонну по два. Медленный бег в сочетании с ходьбой.	
88.	Обучение технике прыжка в длину с места, медленный бег в сочетании с ходьбой	
89.	Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по гимнастической стенке, упражнения на осанку	
90.	Запрыгивание на горку матов, упражнения на дыхание	
91.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (45с-бег, 30 с.- ходьба), подбрасывание мяча вверх и ловля его.	
92.	Построение в разных местах по команде, по повороты на месте переступанием и прыжками налево, направо. Упражнения на дыхание.	
93.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (40с-бег, 30с- ходьба). Перебрасывание мяча в кругу вправо, влево.	
94.	Ходьба и медленный бег, метание на точность отскока.	
95.	Построение по команде, перестроение в колонну по два, передача мяча в колонне справа, слева, над головой.	
96.	Ходьба с изменением направления по сигналу, дыхательные упражнения.	
97.	Умеренный бег в чередовании с ходьбой (бег- 30с.,ходьба-30с). Прыжки с прибавками на точность.	
98.	Ходьба, медленный бег, упражнения на дыхание, метание малых мячей вдаль правой и левой рукой.	
99.	Ходьба, медленный бег упражнения на дыхание. Подвижная игра на метение. Беседа о закаливании организма.	
100.	Определение частоты пульса за 15с., перестроение из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.	
101.	Комплекс общеразвивающих упражнений, метание малого мяча в цель.	
102.	Строевые упражнения: «шире- шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 1 мин. Метание мяча из-за спины через плечо.	
103.	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег, дыхательные упражнения.	
104.	Медленный бег с обеганием набивных мячей. Эстафеты. Челночный бег.	
105.	Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, дыхательные упражнения.	
106.	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2 мин. Дыхательные упражнения.	
107.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Ведение мяча с шагом и ускоренным шагом.	
108.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу.	
109.	Медленный бег, ходьба с выполнением ОРУ, передача и ловля мяча с различными способами. Броски в кольцо.	
110.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Техника выполнения со скакалкой. Элементы танцевальных движений.	

111.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.	
112.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга.	
113.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Стоя в кругу, танцевальные упражнения. Комбинации с мячом: броски мяча вверх, вниз удар о пол.	
114.	Броски, ловля баскетбольного мяча, передача партнеру: стоя на месте и в движении.	
115.	Ходьба: в приседе, широким шагом. Метание: большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной мишеням; малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо».	
116.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Строевые упражнения. Передача мяча с различными способами.	
117.	Остановка по звуковому сигналу (свистку). Различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами. Стойка игрока в баскетболе и волейболе.	
118.	Упражнения в равновесии: перешагивание на скамейке через набивные мячи и их переноска.	
119.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо.	
120.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Техника упражнений со скакалкой. Элементы танцевальных движений под музыку.	
121.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуре.	
122.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Комбинации с мячом, броски вверх, вниз с ударом об пол ловля мяча одной, двумя руками.	
123.	Строевые упражнения: медленный бег с изменением направления. Построение в две шеренги, передача мяча с различными способами.	
124.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
125.	Медленный бег, ОРУ, дыхательные упражнения. Подвижная игра «мяч через сетке» с элементами волейбола.	
126.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Передача мяча сверху, нижняя прямая передача.	
127.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Прием мяча снизу руками, игра в волейбол по упрощенным правилам	
128.	Подвижные игры. Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.	
129.	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Выполнение вариантов подач с 3-4 метров от сетки.	
130.	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Прием мяча снизу, от сетки. Двухсторонняя игра	

	волейбол по упрощенным правилам.	
131.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения., медленный бег. Эстафеты.	
132.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег. Прыжки через скакалку на двух ногах.	
133.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др.	
134.	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени;	
135.	Развитие силы. Подтягивания нависокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук».	
136.	Развитие координации движений. Подвижные игры. Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой.	
137.	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
138.	Закаливание. Игра волейбол по упрощенным правилам.	
139.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой;	
140.	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений, подсчет частоты сердечных сокращений	
141.	Упражнения на равновесие, упражнения на дыхание беседа о пользе физических упражнений	
142.	Команды «на месте шагом марш», «группа стой», ходьба с изменением скорости движения по сигналу, упражнения в равновесии на гимнастической стенке	
143.	Команда «шагом марш», виды ходьбы с различных упражнений, перешагивание через предметы.	
144.	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	

Литература для учителя

- 1.Епифанов В. А. Физическая культура и спорт. Учебник М. 2010, 304 с.
- 2.Лях В.И.Примерная программа по физической культуре доктора педагогических наук. Учебник М. 2012г.
- 3.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2009г.

Литература для учащихся

1. Фурманов А.Г. «Бег, прыжки.» - Изд. 2-е, испр., доп.,М «Физкультура и спорт», 2012г.
- 2.Попов С. Н., Иванова Н. Л. Комплексная программа физического воспитания, 2013г.

Перечень мультимедийных ресурсов:

- 1.<http://physiotherapy.narod.ru> Физическая культура и спорт
- 2.http://www.sportvokrug.ru/statyi_o_sporte/pionerball/Физкультура