МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»

Рассмотрена и одобрена на Утверждена руководителем

заседании педагогического совета образовательного учреждения

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.

Программа курса

**«Лечебная гимнастика»**

*для учащихся 2 классов*

*срок реализации – 1 год*

Составитель: Гадышева В.В.

учитель физической культуры

2014 г.

**Пояснительная записка**

**Цель:** Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

-формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

-дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

-формировать потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

-содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

**Краткая характеристика**

На занятиях по лечебной физической культуре в 2 классах особое внимание уделяют развитию разносторонних способностей, точности воспроизведения и согласования движений в пространственно-временных, силовых параметрах.

Вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости и формируется стереотип правильной осанки. Детей отличает высокая активность и желание заниматься. На занятиях необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся и степень заболевания. Используется разноуровневый по сложности материал.

**Актуальность работы**

Ухудшение экологической обстановки, снижение уровня жизни привело к увеличению хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата за последние 10 лет возросла на 40%;12% взрослого населения нашей страны составляют люди с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Причем ежегодно отмечается рост патологии костно-мышечной системы среди подростков и детей. В школе организованы коррекционные классы в которых занимаются дети с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. К нарушениям опорно – двигательного аппарата относятся: неправильная осанка, неправильное развитие стоп (плоскостопие), искривление позвоночника, нарушение формы ног.

В таких классах введен предмет лечебная физическая культура. На занятиях необходимо создать благоприятную психоэмоциональную атмосферу для того, чтобы у детей было желание работать над собой.

**Новизна программы**

В связи с тем, что на занятии охвачено небольшое количество детей 12-15человек, увеличивается моторная плотность занятий и применяется индивидуально-дифференцированный подход к ребенку.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы.

Занятия по данной программе проводятся с детьми 8-9 лет в форме урока, ограниченного временем (35׳) в системе целого учебного дня один раз в неделю. Всего 34 часа в год.

**Место учебного курса**

Занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности.

**Результаты освоения курса**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Время | Методические указания |
| Вводная часть  Включает подготовительные, дыхательные упражнения, на точность реакции, концентрацию внимания и умеренное согревание организма. | От 5 до18- | Особое внимание надо обращать на правильное сочетание дыхания с различными движениями. Напоминать о необходимости сохранения правильной осанки. Вырабатывается свободная походка в сочетании с правильной осанкой. |
| Основная часть  Проводятся индивидуальные упражнения, воздействующие на поврежденные конечности тела, способствующие укреплению организма. В начале используются упражнения в равновесии, проводится специальный комплекс упражнений на коррекцию осанки, используются упражнения на гимнастической стенке, скамейке и т.д. Обязательно проведение подвижных игр. | 25мин. | Рекомендуется выполнять упражнения из и.п. лежа, сидя чтобы максимально разгрузить позвоночник.  Упражнения в комплексе выполняются с фиксацией и удержанием определенных частей тела 5-10секунд. Во время расслабления – выдох. После подвижных игр обязательны медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых сидя.  Важно научить выполнять упражнение правильно и своевременно расслаблять мышцы. |
| Заключительная часть  Медленная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Даются конкретные задания для самостоятельных занятий. Подводятся итоги. | 5-мин. | Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение прошедшим уроком. Особое внимание обратить на время восстановления детей. |

**Учащиеся должны знать и уметь:**

Теоретические знания: роль физической культуры в жизни человека, знания в области гигиены, сведения о правильной осанке и ее роль для всего организма.

Практические навыки: должны принимать и соблюдать правильную осанку, правильно выполнять упражнения из комплексов, правильно выполнять дыхательные упражнения в сочетании с физическим упражнением.

**Ожидаемые результаты**

* привитие стойкого интереса к систематическим занятиям физкультурой;
* развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата;
* приучение к игровой и соревновательной деятельности.
* повысить уровень развития физических и координационных способностей;
* коррекция отклонений в физическом развитии;
* выступление на школьных и городских соревнованиях.

Механизмы отслеживания результатов

На занятиях проводится тестирование детей по физической подготовленности; в начале и конце года, результаты заносятся в таблицу, анализируются, в конце учебного года делаются выводы о улучшении физической подготовки или же нет. Уровень развития и состояние здоровья оценивает хирург школы.

Двигательные пробы и умения, характеризующие физическую подготовленность учащихся.

Пробы на развитие мышц живота

1. Переход из положения, лежа в положение, сидя без помощи рук. Выполняется из и.п.- лежа на спине, руки за головой в замке, ноги закреплены в упоре. Перейти в положение сидя.
2. Поднимание ног до положения прямого угла. (на гимнастической стенке)

Проба на развитие мышц спины

И.п. – лежа на груди, руки за головой, ноги закрепляют в упоре. Поднять голову и верхнюю часть туловища от пола. Зафиксировать это положение.(не более 1с.)

Проба на развитие мышц ног

Приседание на одной ноге, удерживаясь рукой о рядом стоящий стул. (можно без помощи)

Проба на меткость броска

Метание малого мяча в цель с расстояния 10м.

Проба на дальность броска

Метание гранаты.

Проба на равновесие

«Ласточка»

Проба на координацию

Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

***Учебно–методическое и материально – техническое обеспечение***

***программы курса дополнительного образования***

**Методическое обеспечение программы**

*Условия реализации программы.*

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие средства обучения:

- спортивный зал по ЛФК.

- коврики

- гимнастическая стенка

- гимнастическая скамья

- мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, набивные мячи, обручи.

**Методы организации учебно-воспитательного процесса**

Методы организации учебной деятельности

* Фронтальный метод – организации секционной деятельности включает несколько разновидностей, имеющий общий признак – выполнение одного и того же задания всеми занимающимися под руководством тренера.
* Поточный – когда занимающиеся располагаются в колонну по одному и один за другим выполняют задания. Учитель должен находится непосредственно в том месте, где выполняется заданное упражнение (например, около спортивного снаряда)
* Групповой – организация деятельности занимающихся, предусматривает одновременное выполнение несколькими группами разных упражнений
* Индивидуальный – метод организации характеризуется определением двигательных заданий для каждого занимающегося отдельно
* Метод круговой тренировки – характеризуется серийным (слитным или с интервалами для отдыха) выполнением упражнений, объединенных в комплекс в соответствии с решаемыми педагогическими задачами. Его специфической особенностью является то, что занимающиеся выполняют разные двигательные задания посменно.

**Методы усвоения учебного материала**

* Словесный метод – сообщение теоретических сведений, постановка конкретных задач, формирования отношения к выполнению задания.
* Метод обеспечения наглядности – применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе технической, тактической, физической подготовки.
* Целостный метод – заключается в слитном выполнении всего двигательного действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения, т.е. технику движений осваивают сразу после показа и объяснения.
* Расчлененный метод – характеризуется тем, что разучиваемое действие расчленяют на отдельные самостоятельные элементы без существенного изменения их характеристик для поочередного освоения с последующим соединением их в целое.
* Равномерный метод – выполнение физических упражнений непрерывно в течение относительного длительного времени с постоянной интенсивностью, с сохранением заданной скорости, темпа, ритма, величины усилий, амплитуды движений.
* Переменный метод – характеризуется изменением структуры и интенсивности повторяющихся двигательных заданий.
* Повторный метод – многократное выполнение упражнения с определенными интервалами отдыха, в течении которых достаточно полно восстанавливается работоспособность.
* Интервальный метод – характеризуется повторным выполнением двигательных заданий, при котором существенное значение придается интервалам отдыха. Интенсивность упражнения и длительность интервалов заранее регламентируются и изменяются по мере улучшения тренированности занимающихся.
* Игровой метод – игровая двигательная деятельность, упорядоченная определенным образом в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
* Соревновательный метод – один из способов для проверки эффективности учебно-тренировочного процесса, стимулирования интереса и активизации деятельности, занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.