


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Мурманска  
«Средняя общеобразовательная школа № 38»

«Рассмотрено»


на заседании

междисциплинарного МО  
протокол № 1 от 30.08.2021

Руководитель МО

 Колодешникова М.В.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР  
 Воронцова И.А.  
31.08.2021

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 38  
Ворон М.Н.

Приказ от 01.09.2021 № 59/г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Спортивно-оздоровительной направленности**  
**«Лечебная физкультура»**

**для 5 классов**

Утверждено  
на педагогическом совете  
протокол от 31.08.2021 № 1

2021-2022

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лечебная физкультура» для учащихся 5 классов разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 38».

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Лечебная физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности учебной физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты:**

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной деятельности;

- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Лечебная физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий лечебной физической культурой.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**



## **1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности**

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии школьников и учащихся, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.

Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила проведения подвижных игр.

## **2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

**Содержание программного материала** занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

1. Упражнения для формирования правильной осанки № 1
2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2;
3. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики № 3;
4. Упражнения для развития координации № 4;
5. Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата № 5;
6. Специальные упражнения при миопии, спазм аккомодации № 6;

## **3. Контрольные испытания и врачебный контроль**

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений учащихся, мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся медицинским работником школы и учителем физической культуры);
2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);

3. *Итоговый* (мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся медицинским работником школы и учителем физической культуры);

Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье школьников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

#### **Двигательные тесты:**

- 1) Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответствии с его самочувствием. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
- 2) Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трёх попыток.
- 3) Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Засчитывается количество выполненных упражнений.
- 4) Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.
- 5) Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.
- 6) Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

#### **Формы и виды организации деятельности:**

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж и практическую часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты.

**Учебно-тематическое планирование**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечание
<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности-2ч.</b>			
1	<p>Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.</p> <p>Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии школьников и учащихся, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.</p>	1	
2	<p>Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила проведения подвижных игр.</p>		
3	<p>Контрольные испытания и врачебный контроль</p>	1	
<b>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки-11 ч.</b>			
4	<p>Упражнения лёжа на полу, корригирующие упражнения.</p>	1	
5	<p>Упражнения в «вытяжении», тренировка мышечно-связочного аппарата.</p>	1	
6	<p>Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на растягивание мышц спины, тренировка мышц разгибателей позвоночника. Игра «Замри».</p>	1	
7	<p>Упражнения на гимнастической скамейке, тренировка мышц спины и поясницы. Игры с сохранением правильной осанки «Паучки»</p>	1	



8	Упражнения на тренировку мышц живота. Упражнения на координацию движений. Игры с сохранением правильной осанки «Пятнашки»	1
9	Упражнения на тренировку подвздошно-поясничной и ягодичной мышц. Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1
10	Упражнения с гимнастическими палками. Общеукрепляющие упражнения.	1
11	Упражнения на фитбольных мячах (сидя, лёжа на спине, лёжа на животе).	1
12	Специальные физические упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Игры с сохранением правильной осанки «Тише едешь-дальше будешь»	1
13	Симметричные и ассиметричные корригирующие упражнения, упражнения в равновесии. Упражнения в растягивании, Игры с сохранением правильной осанки «Кто быстрее и точнее»	1
14	Специальные физические упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Игры с сохранением правильной осанки «Прямолinéйные пятнашки»	1
<b>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики-5ч.</b>		
15	Дыхательные упражнения по Стрельниковой	1
16	Дыхательные упражнения по Стрельниковой	1
17	Дыхательные упражнения по Стрельниковой	1
18	Дыхательные упражнения сидя на скамейке.	1
19	Дыхательные упражнения с гимнастической палкой.	1

<b>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия-5ч.</b>		
20	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия лёжа.	1
21	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия сидя, с гимнастическими предметами.	1
22	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия лёжа.	1
23	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия сидя, с гимнастическими предметами.	1
24	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия сидя, с гимнастическими предметами.	1
<b>Комплекс упражнений при миопии и спазм аккомодации глаз-5ч.</b>		
25	Упражнения по Бейтсу	1
26	Упражнения по Бейтсу	1
27	Упражнения по Бейтсу	1
28	Упражнения по Бейтсу	1
29	Упражнения по Бейтсу	1
<b>Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата-4ч.</b>		



30	Ходьба по ориентирам	1	
31	Бег по начерченным на полу ориентирам	1	
32	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
33	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.	1	
34	Контрольные испытания и врачебный контроль	1	