Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Лисьевская средняя общеобразовательная школа»

Лебяжьевского района Курганской области

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»**

Руководитель ШМО Заместитель руководителя Директор МКОУ

\_\_\_/Губанова И.В./ по УВР МКОУ «Лисьевская «Лисьевская СОШ»

Протокол № 1 от «СОШ» \_\_\_\_/Иванова Н.В./

«25» августа 2015г. \_\_\_\_\_\_/ Степанова В.Н./ приказ № 21 от

«27» августа 2015г. «28» августа 2015г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Лечебная физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель:

Сатубалдина Ирина Радиевна

Учитель МКОУ «Лисьевская СОШ»

Лисье 2015-2019гг.

**Пояснительная записка**

Развитие и становление школьной системы здравоохранения, ее профилактическая направленность определили особую роль средств физической культуры в профилактике и лечении ряда заболеваний и повреждений. Лечебная физическая культура –это особый вид физической культуры, использующий физические упражнения как средство сохранения организма и улучшение работы всех органов и систем.

Средства лечебной физической культуры - физические упражнения, закаливание, массаж, трудовые процессы, организация всего двигательного режима школьников, стали неотъемлемыми компонентами здоровьесберегающего пространства в школе.

Понятие "Здоровье сберегающие технологии" давно уже на слуху у медиков, учителей, руководителей образовательных учреждений. Почти каждое образовательное учреждение использует в образовательном процессе ту или иную здоровье сберегающую технологию. Тем не менее, здоровье детей школьного возраста, к сожалению, не становится лучше. Поэтому такое важное значение имеет введение в школьную программу внеурочной деятельности а в частности предмета «Лечебная физическая культура». Основной целью создания поставили: содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической активности органов и систем, ослабленных болезнью, повышение физической и умственной работоспособности, освоение двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.

**Цели и задачи программы.**

**Оздоровительные задачи:**

* охрана жизни и укрепления здоровья;
* укрепление связочно-суставного аппарата;
* совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* способствовать правильному функционированию внутренних органов;
* увеличение жизненной емкости легких;
* совершенствование деятельности ЦНС.

**Образовательные задачи**:

* формирование двигательных навыков и умений;
* развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
* привитие навыков гигиены;
* сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
* знания о явлениях природы, общественной жизни.

**Воспитательные задачи:**

* воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
* формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержка;
* воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

**Организация и контроль учебного процесса.**

Нагрузка на занятиях ЛФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Курс включает в себя 34 занятия, которые проводятся 1раз в неделю. Занятия ЛФК включают в себя три периода:

1. Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.

2. Основной период включаетв себя:

* упражнения по совершенствованию дыхания;
* общеразвивающие упражнения;
* корригирующие упражнения;
* тренировкимышечной дыхательной и сердечно **-** сосудистой систем с индивидуальнымдозированиемнагрузки и дальнейшим её возрастанием.

3. Заключительный период,в ходе которогоосуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общих развивающих упражнений и индивидуальных комплексов специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

**Оценка и контроль функционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:**

1. Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний)

2. Оценка функционального состояниявнешнего дыхания определяется спирометрией

3. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении "стояна одной ноге,руки в стороны,глаза закрыты" (упражнение "цапля"). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.

4. Оценка силы мышц - сгибателей туловища определяется, количеством подъемов ног за 10 сек. в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 и опускаются до касания ковра.

5. Оценка мышц - сгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении "лежа на животе, руки вытянуты вперед". Руки и грудь не касаются ковра (упражнение "лодочка").

6. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется, количеством сгибателей рук в упоре лежа за 10 сек.

7. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении "сидяна полу, ноги на ширине плеч", руками касаясь сантиметровой ленты.

**Тесты для выявления изменений функционального состояния организма.**

* Проба Мартине
* Спирометрия
* "Цапля"
* Поднимание ног в положении лежа
* "Лодочка"
* Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях
* "Складка"

Программа по лечебной физкультуре способствовала укреплению здоровья учащихся, а так же направлена на пропаганду здорового образа жизни.

**Использованная литература:**

1. "Лечебно-физическая культура": Справочник./ под ред. проф. Епифанова - М., 1999.
2. Вайнбаум Я.С. "Гигиена физического воспитания". - М., 2005.
3. Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. Вестник образования.