




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Берёзовологская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
 Байер С.В.
Протокол №1
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ЗВР
 Леонова А.А.
Протокол №1
от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Николаева Н.В.
Приказ №01-12-164
от «31» августа 2022г.



**Рабочая программа учебного курса
по лечебной физической культуре
для 7 класса
на 68 часов**

Программу составила
Лопатина Юлия Ивановна,
учитель физической культуры

д.Берёзовый Лог
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая образовательная программа по лечебной физической культуре для 7-го класса составлена на основе "Программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей с ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 2 часа в неделю, всего 68 часов.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Целью часов по ЛФК в 7-ом классе является овладение учащимся основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Формировать у учащегося устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;
- организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Содержание учебного предмета (68 ч)

Комплекс упражнений для укрепления мышц тела (12 ч)

Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Комплекс упражнений от плоскостопия. Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы и лёжа на животе. Обучение правильному дыханию. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.

Оздоровительная гимнастика (21ч).

Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Комплекс упражнений от плоскостопия. Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.

Общеразвивающие упражнения (4ч).

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх.

Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях.

Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия (5ч)

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп

Перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами.

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве(3ч)

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

Поиск предметов по словесным ориентирам.

Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы (7ч)

Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.

Укрепление боковых мышц туловища. Укрепление мышц поясничной области.

Укрепление мышц брюшного пресса. Увеличение подвижности суставов.

Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика

Упражнения для развития функций равновесия и координаций движений (2ч)

Развитие координации движений и функций равновесия

Упражнения на релаксацию. Упражнения на тренажерах

Гимнастика (10ч)

Изучение висов и упоров. Группировка, перекаты в группировке.

ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения с обручем. Шаг галопа, шаг польки на скамейке. Перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно. Комбинация из освоенных элемент. Перелезание через препятствие Проползание под препятствием. Лазанье по гимнастической стенке.

Подвижные игры (4ч)

Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячами. Игры по выбору учащихся. Подвижные игры. Контрольные тестирования .

Календарно-тематическое планирование по лечебной физической культуре 7 класс на 2022-2023 учебный год.

№	дата		Тема урока	Вид контроля
	План.	Факт		
Комплекс упражнений для укрепления мышц тела (12 ч)				
1	2.09		Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	текущий
2	6.09		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	текущий
3	9.09		Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	текущий
4	13.09		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	текущий
5	16.09		Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. Обучение правильному дыханию.	текущий
6	20.09		Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Текущий. выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия
7	23.09		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Текущий. Определить влияние физических упражнений на здоровье человека
8	27.09		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	Текущий. Выполнять основные гимнастические упражнения.
9	30.09		Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Текущий. Выполнять основные гимнастические упражнения.
10	4.10		Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Занятие на тренажерах.	Текущий. Выполнять основные гимнастические упражнения.
11	7.10		Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на равновесие.	Текущий. Понимать значение физических упражнений для здоровья человека.
12	11.10		Комплекс упражнений от плоскостопия.	Текущий. Выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия.

Оздоровительная гимнастика (21ч.)

13	14.10		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	Текущий. Понимать значение физических упражнений для здоровья человека.
14	18.10		Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	Текущий. Выполнять основные гимнастические упражнения.
15	21.10		Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы, лёжа на животе и спине.	Текущий. Выполнять основные гимнастические упражнения.
16	25.10		Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	Текущий. Выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия.
17	28.10		Развитие эластичности мышц туловища	выполнять основные гимнастические упражнения.
18	8.11		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	Текущий. Выполнять основные гимнастические упражнения.
19	11.11		Ползание по мату и скамейке, Упражнения для эластичности мышц позвоночника.	текущий
20	15.11		Комплекс упражнений от плоскостопия.	Текущий. Выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия.
21	18.11		Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке.	тестирование
22	22.11		Профилактика и коррекция плоскостопия.	текущий
23	25.11		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	Текущий. Выполнять основные гимнастические упражнения.
24	29.11		Упражнения для развития стоп.	текущий
25	2.12		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	текущий
26	6.12		Выполнение упражнений на гимнастических палках	Текущий. Выполнять основные гимнастические упражнения.
27	9.12		Развитие координации движений и функций равновесия.	Текущий
28	13.12		Развитие ориентации в пространстве	Текущий
29	16.12		Развитие мелкой моторики	Текущий
30	20.12		Развитие крупной моторики	Текущий

31	23.12		Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Текущий
32	27.12		Укрепление нервной системы	Текущий
33			Упражнения на релаксацию	Текущий
Общеразвивающие упражнения (4ч)				
34			Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх.	Текущий
35			Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях.	Текущий
36			Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами.	Текущий
37			Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.	Текущий
Упражнения для профилактики плоскостопия (5ч)				
38			Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.	Текущий
39			Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп	Текущий
40			Перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.	Текущий
41			Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами.	Текущий
42			Ходьба по гимнастической скамейке.	Текущий
Упражнения на улучшения ориентации в пространстве(3ч)				
43			Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.	Текущий
44			Поиск предметов по словесным ориентирам.	Текущий
45			Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м	Текущий
Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы (7ч)				
46			Коррекция и укрепление мышечного корсета.	Текущий
47			Укрепление мышц спины.	Текущий
48			Укрепление боковых мышц туловища.	Текущий
49			Укрепление мышц поясничной области.	Текущий
50			Укрепление мышц брюшного пресса.	Текущий
51			Увеличение подвижности суставов.	Текущий

52		Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	Текущий
Упражнения для развития функций равновесия и координации движений (2ч)			
53		Развитие координации движений и функций равновесия	Текущий
54		Упражнения на релаксацию Упражнения на тренажерах	Текущий
Гимнастика (10ч)			
55		Изучение висов и упоров.	Текущий
56		Группировка, перекаты в группировке.	Текущий
57		ОРУ на гимнастических скамейках	Текущий
58		Упражнения с обручем	Текущий
59		Шаг галопа, шаг польки на скамейке	Текущий
60		Перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно	Текущий
61		Комбинация из освоенных элемент	Контроль
62		Перелезание через препятствие	Текущий
63		Проползание под препятствием	Текущий
64		Лазанье по гимнастической стенке	Текущий
Подвижные игры (4ч)			
65		Эстафеты с мячами.	Текущий
66		Подвижные игры с мячами.	Текущий
67		Игры по выбору учащихся	Текущий
68		Подвижные игры. Контрольные тестирования	Контроль

Учебно-методические средства обучения

1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брега, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2012.
2. «Теория и практика йоги» / Л. Нимбрук. – М.: Астрель; СПб.: Сова, 2012.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2011.
5. Рабочая программа по физкультуре по теме: лечебная физическая культура. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/22/lechebnaya-fizicheskaya-kultura>

Технические средства обучения (ТСО)

Ноутбук, колонки, коврики, спортивная форма

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

- I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
 - II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.
 - III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.
- И.п. – лежа на спине.
1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
 2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
 3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
 4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
И.п. – сидя.
8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
И.п. – стоя.
11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

Упражнения хатха-йоги

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло – качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Выполняя упражнения Хатха – йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

