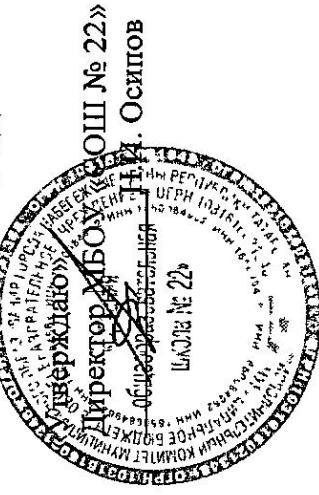


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

«Принято»

Педагогическим советом протокол
от 29.08.2023 г. №1

Введено приказом от
29.08.2023г. №226-ОД



Рабочая программа
объединения дополнительного образования
«Лечебная физическая культура»
на уровень: базовые 1-11 классы
направление развития личности школьника: оздоровительное
Срок реализации: 1 год.
Разработчик программы: Иванова Надежда Александровна
педагог дополнительного образования

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР И.И. Дудкина Н.Н. Дудкина

г. Набережные Челны
2023 г.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

В соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высококвалифицированный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие трем уровням общего образования:

2. В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залоговую долговую и активную жизнь человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослым миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Планируемые результаты освоения объединения дополнительного образования

<p align="center">Личностные результаты</p>	<p align="center">Личностные результаты Метапредметные результаты</p>
<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>-характеризовать явления (действия и поступки);</p> <p>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий лечебной физической культурой;</p> <p>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки;</p> <p>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>

Содержание программы объединения дополнительного образования

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Лёгкая атлетика	Строевая подготовка. Разновидности бега, ходьбы. Прыжковые упражнения. Прыжки. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений. Комплекс на профилактику осанки. Развитие координационных способностей, силовых качеств и ловкости. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд. Весёлые старты. Метание малого мяча в цель и на дальность. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Подвижные игры.	18
Подвижные игры.	Коррекционная гимнастика. Ведение, броски волейбольного мяча. Развитие ловкости и координации. Приседание с грузом. Упражнения с баскетбольными, волейбольными мячами. Контроль пульса. Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением препятствий и изменением темпа движений. Подвижные игры. Прыжки через скакалку. Перебрасывание мячей различными способами. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая. Подвижные игры.	26
Гимнастика.	Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировки. Строевые упражнения. Упражнения для развития физических качеств. Ходьба. Команды. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими предметами. Лазание и перелезание, пролезание. Продвижение вперед прыжками с ноги на ногу. Подвижные игры.	14
Лыжная подготовка.	Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Передвижения на лыжах. Повороты. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы, торможения. Подвижные игры.	10
	Всего:	68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема занятий	Количество часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						План	Факт
1-2	Лёгкая атлетика а.	Техника безопасности на занятиях. Строевая подготовка (повороты на месте). Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте).	1 ч. 1 ч.	Теоретические занятия. Практические занятия.	-соблюдать правила техники безопасности -определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	05.09.2023 07.09.2023	
3-4		Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-описывать технику беговых упражнений -выявлять характерные ошибки в технике ходьбы	12.09.2023 14.09.2023	
5-6		Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол». Беседа о пользе физических упражнений.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	19.09.2023 21.09.2023	

7-8	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Развитие координационных способностей. Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров, с 4 – 6 м (присев, стоя, сидя), техника исполнения. Подвижная игра «Попади – поймай».	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений -описывать технику метание малого мяча	26.09.2023 28.09.2023
9-10	Подвижные игры. Техника безопасности. Коррекционная гимнастика с малыми мячами. Ведение мяча (резинового и баскетбольного). Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель».	1 ч. 1 ч.	Теоретические занятия. Практические занятия.	-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	03.10.2023 05.10.2023
11-12	Коррекционная гимнастика на осанку. Замах и бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от измерения условий и двигательных задач	10.10.2023 12.10.2023
13-14	Перебрасывание набивного мяча от груди двумя руками. Приседание с мешочком на голове на гимнастической скамейке.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	17.10.2023 19.10.2023
15-16	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами (прокат, передача, броски, ведение). Подвижные игры.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	- осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	24.10.2023 26.10.2023
17-18	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	07.11.2023 09.11.2023

19-20	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты, броски в стену). Подвижные игры «Перестрелка», «Попади в цель», «Салки».	1ч. 1ч.	Практические занятия.	-взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх	14.11.2023 16.11.2023
21-22	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка.	1ч. 1ч.	Теоретические занятия. Практические занятия.	-соблюдать технику безопасности -проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений	21.11.2023 23.11.2023
23-24	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колоны по одному в колону по два. Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках.	1ч. 1ч.	Практические занятия.	-осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	28.11.2023 30.11.2023
25-26	Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты "На право", "На лево"; команды "Шагом марш!", "На месте!", "Стой!".	1ч. 1ч.	Практические занятия.	-разучивать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!», «Равняйся!».	05.12.2023 07.12.2023
27-28	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг. Лазания, перелезания и пролезания у гимнастической стенки. Подвижные игры.	1ч. 1ч.	Практические занятия.	-осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	12.12.2023 14.12.2023
29-30	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками под прямыми ногами. Продвижение вперед	1ч. 1ч.	Практические занятия.	-проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений	19.12.2023 21.12.2023

31-32		прыжками с ноги на ногу. Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия. Практические занятия.	-выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	26.12.2023 28.12.2023			
33-34		Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений	09.01.2024 11.01.2024			
35-36	Льжна я подгото вка.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1 ч. 1 ч.	Теоретические занятия. Практические занятия.	-соблюдать правила техники безопасности -применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	16.01.2024 18.01.2024			
37-38		Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием в право в лево.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-объяснить технику выполнения поворотов переступанием	23.01.2024 25.01.2024			
39-40		Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Ходьба на лыжах по дистанции в умеренном темпе.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	30.01.2024 01.02.2024			
41-42		Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса. Подвижные игры.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	06.02.2024 08.02.2024			
43-44		Спуск и подъёмы, торможения «плугом» и «полуплугом». Катание с небольших склонов.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-освоить технику выполнения подъемов и спусков	13.02.2024 15.02.2024			
45-46	Подвиж ные игры.	Техника безопасности по спортивным и подвижным играм. Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с	1 ч.	Теоретические занятия. Практические	-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	20.02.2024 22.02.2024			

			занятия.			
		волейбольными мячами. Подвижные игры. Контроль пульса.	1 ч.			
47-48		Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с изменением темпа и направления. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры с применением элементов баскетбола.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от измерения условий и двигательных задач	27.02.2024 29.02.2024
49-50		Коррекционная гимнастика. Прыжки через короткую скакалку со сменой ног. Перебрасывание мячей различными способами.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	- принимать адекватные решения в учебной деятельности	05.03.2024 07.03.2024
51-52		Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет, прыжки через скакалку со сменой ног.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	- осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности	12.03.2024 14.03.2024
53-54		Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	19.03.2024 21.03.2024
55-56		Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением препятствий и изменением темпа движений. Броски волейбольного и баскетбольного мяча. Подвижные игры «Перестрелка» и «Вышибалы». Контроль пульса.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	- осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	02.04.2024 04.04.2024
57-58		Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с изменением темпа и направления. Упражнения с баскетбольными мячами.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	- взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх	09.04.2024 11.04.2024

59-60	Лёгкая атлетика а.	Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	1 ч. 1 ч.	Теоретические занятия. Практические занятия.	-соблюдать правила техники безопасности -описывать технику метание малого мяча	16.04.2024 18.04.2024
61-62		Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Прыжки в высоту. Игровая эстафета.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-описывать технику прыжковых упражнений	23.04.2024 25.04.2024
63-64		Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений - осваивать технику метание малого мяча	30.04.2024 07.05.2024
65-66		Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом. Игры. Метание малого мяча в цель. Развитие силовых качеств.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений	14.05.2024 16.05.2024
67-68		Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето.	1 ч. 1 ч.	Практические занятия.	-проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых и беговых упражнений	21.05.2024 23.05.2024

Формы проведения итоговой аттестации

Направления личности	развития	Название рабочей программы объединения дополнительного образования	формы итоговой аттестации объединения дополнительного образования
Оздоровительное.	Лечебная физическая культура.	1-4 классы	5-8 классы
			9-11 классы
			Лечебная гимнастика.

**ПРОТОКОЛ
ЗАЩИТЫ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ**

Проектная работа в _____ классе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 22»
 май, 2023-2024 учебного года
 Фамилия, имя, отчество руководителя объединения _____

Количество учащихся в группе _____

Количество учащихся, выполнявших работу _____

Количество учащихся, отсутствующих по уважительной причине _____

Количество учащихся, отсутствующих по неуважительной причине (указать причину отсутствия) _____

№	Фамилия, имя, отчество (полностью) учащегося	Тема проекта/исследования	Результат защиты	Уровень
1.	Гизатуллин Данияр Альбертович	Лечебная гимнастика		
2.	Гуськова Софья Васильевна	Лечебная гимнастика		
3.	Давидова Фарида Шахиновна	Лечебная гимнастика		
4.	Жиганова Олеся Алексеевна	Лечебная гимнастика		
5.	Закиев Тагир Айдарович	Лечебная гимнастика		
6.	Кузнецова Юлиана Юрьевна	Лечебная гимнастика		
7.	Лыско Егор Андреевич	Лечебная гимнастика		
8.	Митюшкин Данил Павлович	Лечебная гимнастика		
9.	Митякина Арина Александровна	Лечебная гимнастика		
10.	Мухаметшина Самира Ильдаровна	Лечебная гимнастика		
11.	Пшеницина Екатерина Андреевна	Лечебная гимнастика		
12.	Романова Виктория Дмитриевна	Лечебная гимнастика		
13.	Стычева Екатерина Юрьевна	Лечебная гимнастика		
14.	Хисамутдинова Мирра Наилевна	Лечебная гимнастика		
15.	Шмелева Виктория Вячеславовна	Лечебная гимнастика		

Дата защиты проекта _____
 Руководитель объединения дополнительного образования _____
 Эксперт _____