

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУ ДО «СШ»
Протокол №01
от «20» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
_____ Жданов Ю.В.

Приказ от 20.04.2023г. №453-03

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по лечебной физической культуре**

Срок реализации 1 учебный год

39 недель

Разработчики:

Иванова Екатерина, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область

2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель программы
3. Основные задачи программы
4. Основные принципы
5. Организационно – методические рекомендации
6. Содержание программы
7. Учебно – тематический план
8. Форма контроля
9. Литература

1. Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лечебной физической культуре (далее Программа) разработана и составлена на основе Приказа Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. №629, ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. №273 (ч.11, ст.13), ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04 декабря 2007г. №329, санитарных правил СП 2.4.3648-20.

Ежегодно, при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопия. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 15 лет. В 7-15 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушение возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц

живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура (далее ЛФК) 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.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

ЛФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

2. Цель программы.

- Овладение обучающимися 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.
- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

Спортивно-оздоровительная технология позволяет решать *задачи профилактики предотвращения травматизма детей:*

- Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
- Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.
-

3. Основные задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы;
- Выработка правильной осанки, походки;
- Профилактика заболеваний;
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов;
- Профилактика плоскостопия;
- Повышение умственной и физической работоспособности;

- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

2. Образовательные задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах;
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

4. Основные принципы

- ✓ Комплексность использования оздоровительных технологий с учётом состояния здоровья обучающихся и непрерывность проведения ЛФК в течение года.
- ✓ Обучение всех учащихся методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.
- ✓ Использование простых и доступных технологий с максимальным охватом учащихся.
- ✓ Формирование положительной мотивации применения немедикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей, имеющих функциональное расстройство и хронические заболевания.
- ✓ Принцип постепенности в усвоении упражнений и их выполнение.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

Практическая значимость Программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить обучающимся стремление к самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

5. Организационно-методические рекомендации

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения.

Срок реализации программы 1 год.

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия. Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Основными средствами для решения задач являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, гимнастическая стенка, степ-платформа, гимнастические палки.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

При планировании и проведении занятий учтены особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа по оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий, направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия.

Данная программа для обучающихся рассчитана на 260 часов - **3 занятия в неделю по 2 академических часа** с постепенным увеличением нагрузки и использование различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроения.

В основу комплексов подобраны корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Занятия по ЛФК проходят по основному расписанию школы.

Курс программы делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать Программу можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

1 период – вводный:

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной:

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный:

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.

3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).

4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

6. Содержание Программы

1. Строевые упражнения

- Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

2. Общеразвивающие упражнения

- 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.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия

- 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, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

4. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча

5. Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.
- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

6.Упражнения для укрепления осанки

- Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
- Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

7.Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

8.Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

9.Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

- Упражнения пальчиковой гимнастики.
- Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

10.Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

- Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

11.Подвижные игры

- Игры с фитнес-мячом, мячом

7. Учебно – тематический план на 39 недель (6 час/неделю, 26 час/месяц)

Содержание занятий		Часы
Теория		
1.	Овладение основ ЛФК	26
–	Укрепление здоровья, развитие мышечных групп и всей мышечной системы	

–	Выработка правильной осанки	30
–	Профилактика заболеваний	38
Итого часов		94
Практика		
1.	Коррекция и компенсация недостатков физического развития	
–	Профилактика плоскостопия	30
–	Профилактика сколиоза, нарушения осанки	50
–	Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса	50
–	Тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата	20
2.	Система контроля	10
3.	Самоподготовка (работа по индивидуальным планам)	6
Итого часов		166
Всего запланировано		260

8. Формы контроля.

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные обучающимися в период обучения.

При повторении и закреплении обучающимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Эффективность оздоровления обучающихся, уровень состояния здоровья обучающихся, помогает определить медицинский контроль, который проводится *2 раза в год*.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Обучающиеся должны знать и уметь:

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;

- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.
- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.
- Знать механизм лечебного действия ЛФК
- Уметь правильно выполнять упражнения на тренажерах
- Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
- Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастическими палками при нарушении плоскостопии и осанки
- Уметь выполнять специальные дыхательные упражнения
- Уметь выполнять упражнения для расслабления мышц
- Знать упражнения и уметь выполнять упражнения на тренажерах

9. Литература

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2004.
6. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник. / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010.
7. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник / О.В. Козырева. - М.: Сов. спорт, 2010.