

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
совета

протокол № 5

от «14» 06 2021г.

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

протокол № 8

от «21» 06 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР



/Подорожкина И.В./

«21» 06 2021 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
Лечебная физическая культура**

для 5, 7 ЛУО классов

направление: спортивно-оздоровительное

Составитель (разработчик):

Ф.И.О.: Гоголь Дмитрий Александрович

Должность: учитель физической культуры

МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

Квалификационная категория: первая

2021 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по ЛФК в 5-7 классе составлена на основе примерной учебной программы «Физическая культура для 5 – 9 классов» на 2021 – 2022 учебный год.

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы для учащихся (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по ЛФК структурно состоит из следующих разделов:

- Игры;
- Гимнастика;
- Легкая атлетика

Рабочая программа ориентирована на преподавание физической культуры в 5-7 классе, с общим объемом 34 учебных часа по 1 часу в неделю.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

#### ГИМНАСТИКА

Учащиеся должны **знать:**

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны **уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Учащиеся должны **знать:**

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег по виражу.

Учащиеся должны **уметь:**

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### *Волейбол*

Учащиеся должны **знать:**

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

### *Баскетбол*

Учащиеся должны **знать:**

- тактику одиночных игр.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять прямую подачу.

### *Литература:*

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. Универсальное издание.-М.: ВАКО, 2005. – 400с..

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>урока | Тема урока  | Кол-<br>во<br>часов |
|------------|---|---------------------|
| 1          | Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы   | 1                   |
| 2          | Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по выражу.  | 1                   |
| 3          | Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе.  | 1                   |
| 4          | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. | 1                   |
| 5          | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта.   | 1                   |
| 6          | Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).   | 1                   |
| 7          | Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.  | 1                   |
| 8          | Бег с переменной скоростью до 5 мин.  | 1                   |
| 9          | Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности.   | 1                   |
| 10         | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Прыжки в длину с места.  | 1                   |
| 11         | Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.                                  | 1                   |
| 12         | Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча.   | 1                   |
| 13         | Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса.  | 1                   |
| 14         | Современные средства физического воспитания. Подъем туловища  | 1                   |
| 15         | Правила ориентирования с помощью компаса в разных временах года. Рельеф   | 1                   |
| 16         | Спортивные игры. Беговые упражнения.  | 1                   |
| 17         | Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Отжимание в упоре лежа  | 1                   |
| 18         | Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения  | 1                   |
| 19         | Совершенствование техники челночного бега 3х10 м  | 1                   |
| 20         | Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики.  | 1                   |
| 21         | Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения   | 1                   |
| 22         | Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. Строевые упражнения  | 1                   |
| 23         | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения  | 1                   |
| 24         | Правила закаливания. Подтягивание на перекладине.   | 1                   |
| 25         | Гигиена одежды школьника в разные времена года. Бег по коридору шириной 10—15 см. Упражнения на дыхание   | 1                   |
| 26         | Гигиена тела в разные времена года. Упоры. Отжимания  | 1                   |
| 27         | Самостоятельные формы занятий. Обще развивающие упражнения. Равновесие.   | 1                   |
| 28         | Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц.  | 1                   |
| 29         | Спортивные игры.  | 1                   |
| 30         | Вис. Упражнения для расслабления мышц.  | 1                   |
| 31         | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.   | 1                   |
| 32         | Безопасность при зимних спортивных играх. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.                      | 1                   |
| 33         | Техника безопасности. Обще развивающие упражнения   | 1                   |
| 34         | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов.   | 1                   |
| 35         | Спортивные игры. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.   | 1                   |