**Содержание программы:**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка

1.2 Направленность программы

1.3 Актуальность программы

1.4 Педагогическая целесообразность

1.5 Отличительные особенности программы

1.6 Адресат программы

1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

1.8 Формы обучения

1.9 Режим занятий

1.10 Особенности организации образовательного процесса

1.11 Цель программы

1.12 Задачи программы

1.13 Учебный план

1.14 Содержание

1.15 Планируемые результаты

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1 Календарный учебный график

Условия реализации программы.

2.3Оценка достижения результатов.

2.4 Список литературы

**Приложение ( оценочные материалы**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
* Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
* Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;
* Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
* Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 198 от «27» 04 2023 г.

**1.2 Направленность программы**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ЗОЖ» физкультурно-спортивная.

**1.3 Актуальность программы**

Здоровье человека как научная и практическая проблема ныне входит в число тех вопросов, которые принято считать глобальными. По практической значимости, злободневности и актуальности проблему здоровья человека можно поставить в один ряд с проблемой охраны природы, окружающей среды. Изменение условий и образа жизни человека, вызванное воздействием цивилизации на окружающую среду, необратимая подчас эволюция самой природы как первоосновы человека и общества создают множество факторов, ставящих организм человека перед необходимостью либо приспосабливаться, либо уступать позиции и вести к распаду его целостного функционирования. А это требует определенных мер социально-педагогического плана.

История развития лечебной физкультуры — это история применения различных физических движений и природных факторов для лечения и профилактики болезней — это история цивилизации, история медицины и здравоохранения, история физической культуры и спорта.

По данным современных литературных источников в настоящее время *лечебная физическая культура* (ЛФК) используется как: метод неспецифической терапии, использующий средства физической культуры для восстановления здоровья и трудоспособности.

ЛФК является не только лечебно-профилактическим, но и лечебно-воспитательным процессом. Применение ЛФК воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, предусматривает регулирование двигательного режима, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественным факторами природы. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дополнительного образования.

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата  и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье». В соответствии с требованиями ФГОС   одной их главных задач является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них представлений о здоровом образе жизни.

**1.4 Педагогическая целесообразность:** заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и физических способностей обучающихся, что может способствовать не только укреплению их здоровья, но и формированию осознанного отношения к нему.

**1.5 Отличительные особенности программы**

Новизна и отличительные особенности заключаются : Программа «Лечебная физическая культура», являясь частью физической культуры, выполняет также и задачи физического воспитания. Программа « ЛФК» способствует развитию и совершенствованию силы, выносливости, скорости и координации движений, физическое развитие детей с особенностями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма. Интеллектуальное развитие ребенка невозможно без его физического совершенствования. Сохранение и укрепление здоровья школьников - одна из актуальнейших проблем нашего времени, т. к. на состояние здоровья современных детей оказывают существенное влияние многие факторы: наследственность, неблагоприятная экологическая обстановка, электронно-лучевое и «металло - звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов), образ жизни.

**1.6 Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ЗОЖ» разработана для обучающихся 7-8 лет. Занятия проводятся в группах до 16 человек. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития.

**1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы**.

Программа рассчитана на 1 год обучения и имеет ознакомительный уровень Общий обьем программы 128 часов.

**1.8 Формы обучения**

Обучение проходит вочной форме. При неблагоприятной эпидемиологической обстановке занятия могут проводиться в очно-заочной и заочной формах.

**1.9 Режим занятий**

Занятия проводятся2 раза в неделю по2часа, продолжительность занятия 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Допуск к занятиям производится только после обязательного медицинского разрешения, что подтверждается наличием справок.

**1.10 Особенности организации образовательного процесса**

* Состав группы постоянный.
* Занятия групповые.
* Группа обучающихся одного возраста.

Основными формами организации работы в подготовке обучающихся являются: теоретические, практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий.

Практические занятия включают :подвижные игры, игры с элементами спорта, аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика корригирующая гимнастика, массаж, на занятиях используются скакалки, мячи, обручи, скамейки.

**1.11 Цель программы:** создать условия для  выявления и укрепления физических способностей обучающихся посредством знакомства и вовлечения их в занятия лечебной физической культуры.

**1.12 Задачи программы:**

Образовательные: Способствовать формированию: у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление. Потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.(Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияния корригирующей гимнастики на организм человека. Гигиена и врачебный контроль. Предупреждение травм и оказания первой помощи. Самомассаж и дыхательные упражнения. Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Личностные: Способствовать развитию: знаний о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении режима, об охране своего здоровья.Развивать  двигательные способности учащихся. Развивать  физические качества учащихся.Постепенно адаптировать организм к воздействию физических нагрузок, расширять диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма. Коррекция имеющихся нарушений осанки и плоскостопия.

Валеологические: Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности, профилактика вредных привычек и правонарушений.

**1.13 Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название раздела/темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка. | 2 | 2 |  |
| 3. | Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки. | 14 |  | 14 | Практическая работа |
| 4. | Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; укрепление боковых мышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса; укрепление мышц поясничной области | 32 | 2 | 30 | Практическая работа |
| 5 | Упражнения для увеличения подвижности суставов . | 10 |  | 10 | Практическая работа |
| 6 | Упражнения на развитие гибкости позвоночника. | 8 |  | 8 | Практическая работа |
| 7 | Упражнения для развития функций равновесия. | 8 |  | 8 | Практическая работа |
| 8 | Развитие координаций движений. | 10 |  | 10 | Практическая работа |
| 9 | Упражнения для развития ориентировки в пространстве. | 5 |  | 5 | Практическая работа |
| 10 | Профилактика плоскостопия. | 16 |  | 16 | Практическая работа |
| 11 | Развитие мелкой моторики. | 5 |  | 5 | Практическая работа |
| 12 | Развитие крупной моторики. | 5 |  | 5 | Практическая работа |
| 13 | Подвижные игры. | 10 |  | 10 | Игра |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 128 | 6 | 122 |  |

**1.14 Содержание**

**Тема 1.** Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (3ч.)

Теория. Знакомство учащихся с программой. Организационные требования. Инструктаж по технике безопасности.

Практика.  Показатели общефизической подготовки

**Тема 2.** Теоретическая подготовка (2ч.)

Теория. 1. Понятие «ЛФК».Значение ЛФК для укрепления здоровья, физического развития..

2. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

3. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию учащихся.

5. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

6. Закаливание организма . Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

**Тема 3.** Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки. (14)

Практика.

1.  Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

2.  Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.

4.  Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, под­няться на носки, удержать это положение 3-4 секунды.

5.  Это же упражнение, но без гимнастической стенки.

6.  Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать принять И.П.

**Тема 4.** Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.(32)

Практика.

1. Змейка. Также известное как подтягивание корпуса для улучшения подвижности, гибкости позвоночника. Нужно лечь на живот, немного поднять верхнюю часть туловища, опереться на согнутые локти, после чего подтянуть к рукам весь корпус. Внешне выглядит как движение гусеницы.
2. Полет. Основная позиция – на животе с вытянутыми вперед руками. Руки по всей длине, грудную клетку, ноги нужно приподнять, голову держать прямо. Зафиксировать позу на пятнадцать секунд. Далее руки разводятся в стороны, удержание позы продолжается еще столько же. Все мышцы напряжены, расслабить их можно будет только после того, как все тело коснется пола. Нужно сделать минимум 10 повторов.
3. Планка. Популярное, очень результативное упражнение. Принять позу, как при отжимании, только опереться не на ладони, а на предплечья и локти. Суставы должны быть согнуты только под прямым углом, тело – параллельно полу. Ступни сведены, все группы мышц напряжены, живот втянут. В такой позе нужно продержаться столько, сколько получится.
4. Планка с подъемом ноги. Когда предыдущее упражнение будет казаться уже не таким сложным, а тело сможет в статичном положении продержаться не менее минуты, можно переходить к усложненной версии. Поза такая же, как и в обычной планке, только нужно одну ногу поднять выше линии плеч. Держаться в такой позе сколько позволят силы.
5. Поочередная работа с ногами ([стретчинг](https://ecofitness.ru/services/stretching)).  Начальная позиция – лежа на спине, ноги подняты и сомкнуты. Поочередно нужно опускать ногу максимально близко к полу (но не касаться его), зафиксировать положение на 30-60 секунд, после чего вернуть ногу в исходную позицию. Повторить с другой ногой. Носок нужно тянуть на себя.
6. Ягодичная ходьба. Помогает не только развить мышечный корсет, но и подтянуть ягодицы. Обеспечивает подтягивание кожи ног. Нужно сесть на пол, выпрямить спину, напрячь мышцы пресса. Руки согнуты в локтях. Далее нужно сделать «шаг» правой ногой и ягодицей, медленно продвигаясь по полу. При этом спина должна всегда оставаться прямой.

Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем про­гиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка"

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем на­клона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

**Тема 5.** Упражнения для увеличения подвижности суставов .(10)

Практика.

1. Лёгкий бег на месте (или в движении) по 1-2 мин – 3 раза.
2. Поднимание рук вверх и опускание – 4-6 раз.
3. Наклоны вперёд и назад – 6-8 раз.
4. Наклоны в стороны – 6-8 раз.
5. Приседания – 5-6 раз.
6. Махи ногами вперёд – назад и в стороны – по 4-6 раз каждое.
7. Лёгкие прыжки на месте – 18-20 прыжков.
8. Ходьба на месте – 20-30 сек.

**Тема 6.** Упражнения на развитие гибкости позвоночника.(8)

Практика.

1. Различные движения прямыми руками (отведения, махи, круговые движения, и т.д.) с максимальной амплитудой.
2. Наклоны вперед, в стороны, назад.
3. Повороты туловища влево и вправо, руки в стороны.
4. В упоре сидя наклоны вперед до касания грудью колен.
5. «Мост» из положения лежа на спине.
6. Стоя у гимнастической стенки, махи ногами назад, вперед, в стороны.
7. Из положения выпада вперед пружинящие приседания с постепенным увеличением

**Тема 7.** Упражнения для развития функций равновесия. (8)

Практика.

1. Вытягивание тела в горизонтальную плоскость в наклоне :а) встать на левую ногу, при этом правая согнута в колене таким образом, чтобы образовывала прямой угол, руки также сгибаем в локтях; б) наклониться вперёд, медленно вытянув назад правую ногу. Руки вытяните вперёд, таким образом, чтобы тело находилось в горизонтальной плоскости и стало параллельным полу; в) возвращайтесь в исходное положение. Выполнять это, и другие упражнения на развитие равновесия и устойчивости нужно в несколько повторов, затем поменять статичную ногу на противоположную.

2. Прыжок вперед/назад на одной ноге: а) сначала встаньте на правую ногу, при этом левую согнув под углом в 90 градусов; б) затем - прыгайте вперёд несколько раз подряд, не допуская касания согнутой ногой пола; в) возвращайтесь в исходное положение, для того, чтобы поменять ногу и продолжайте упражнение. Тот же самый алгоритм действий используется при прыжках на одной ноге назад.

3. Разворот на одной ноге: а) для начала выполнения упражнения, встаньте на одну ногу, немного приподняв над полом вторую ,б) прыгните, развернувшись на 180 градусов (вполоборота), при этом приземлиться нужно на ту же самую ногу, в) упражнение выполняется в несколько повторений, затем ноги меняются.

5. Упражнение "дерево"

а) встаньте прямо, перенеся центр тяжести на левую ногу;

б) поднимите ступню правой ноги рукой, и ведите вдоль ноги до паховой области. Упритесь ступней правой ноги во внутреннюю поверхность левого бедра - так она не будет соскальзывать.

в) затем - выпрямитесь, и сомкните ладони над уровнем груди или над головой.

Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

**Тема 8.** Развитие координаций движений.(10)

Практика.

1. вращение руками, согнутыми в локтях (положение стоя, руки согнуты в локтевых суставах, а пальцы дотрагиваются плеча, вращайте руками в разных направлениях.
2. рисование воображаемых фигур (руки вытянуты вперёд и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат);
3. прыжки по классикам (делаем прыжок одной ногой, затем двумя и так чередуем дальше);
4. стойка на одной ноге (положение стоя, одна нога согнута, руки в сторону и удерживаем равновесие секунд 10-15, меняем ноги);
5. стойка на одной ноге с поднятием на носок (положения стоя, руки на талии, одна нога сгибается в колене и отводится в сторону, теперь поднимитесь на носок и удерживайте равновесие, повторите в другую сторону).

**Тема 9.** Упражнения для развития ориентировки в пространстве.(5)

Практика.

Игра**:«Замри»**

Цель: учить детей воспринимать свое положение в пространстве, вызвать интерес к пространственному положению предметов, людей по отношению к собственному телу.

Игровое правило: останавливаться строго по сигналу.

Ход игры. « Сегодня мы с вами будем играть в игру «замри». Под музыку вы будете свободно двигаться по группе. По сигналу(выключение музыки) вы останавливаетесь – замираете. Я назначу детей, которые должны сказать: «справа от меня, слева от меня…»Затем я предлагаю детям, не сходя с места, повернуться и ответить на те же вопросы.

**«Мяч по кругу»**

Цель: учить понимать словесные задания на изменение направления движения предмета в пространстве.

Игровое правило: не уронить мяч, следовать команде.

Ход игры. «Сегодня мы с вами будем играть в игру «мяч по кругу». Вы будете передавать мяч друг другу по кругу, по команде ведущего». Дети передают мяч по команде вправо по кругу, влево по кругу, над головой, под коленом, за спиной.

**«Мячик прыгает по мне – по груди и по спине»**

Цель: формирование ориентировки ребенка в собственно теле и в пространстве (справа – слева, впереди – сзади).

- В правую руку свой мячик возьми, над головою его подними и перед грудью его подержи. К левой ноге не спеша положи. За спину спрячь и затылка коснись. Руку смени и другим улыбнись. Правого плечика мячик коснется и ненадолго за спину вернется. С ноженьки правой да к левой ноге, да на живот – не запутаться б мне.

**Тема 10.** Профилактика плоскостопия.(16)

Практика.

1. Ноги на ширине ступни, стопы параллельны, руки в произвольном положении. Подняться и опуститься на носках со статической задержкой в верхнем положении. 5 секунд.

2. Ноги на ширине ступни, стопы параллельны, руки в произвольном положении. Свести и развести носки, не сдвигая пяток.

3. Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Возможно выполнение упражнения «стоя» на месте. Ходьба, поджав пальцы ног. 30 секунд. Ходьба, поджав пальцы ног на наружном своде стопы. 30 секунд. Ходьба на полной стопе. 30 секунд. Возможно выполнение упражнения, стоя на месте.

4. Ноги на ширине ступни или вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Возможно выполнение упражнения, стоя на месте. Ходьба на носках. 30 секунд. Ходьба на носках с полусогнутыми коленями. 30 секунд. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей. 30 секунд.

5. Ноги вместе, руки в произвольном положении. Возможно выполнение упражнения стоя на месте. Ходьба на наружных сводах стопы. 30 секунд. Ходьба на внутренних сводах стопы. 30 секунд

6. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены. Глубоко присесть, руки вперед, вдох. Встать, руки вдоль туловища, выдох. Стараться не сдвигать стопы и не соединять колени.

Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

**Тема 11.** Развитие мелкой моторики. (5)

Практика.

- Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди (руки впереди, вверху или в стороны).

- Выгибание и прогибание кистей рук одновременно,затем по очереди.

- Упражнения с «замком» (пальцы переплетены, ладони сжаты): сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево, разжимание пальцев, не расцепляя «замка» - «солнечные лучи».

- «Ножницы».

- «Коготки»- сильное полусгибание и разгибание пальцев.

- Сгибание и разгибание пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого.

- «Пальчики здороваются»

- «Кулак – кольцо».

- «Кулак – ладонь».

- «Бегают человечки».

- «Кулак- ладонь- ребро».

**Тема 12.** Развитие крупной моторики. (5)

Практика.

1. "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по нескольку раз сначала в одну, затем в другую сторону.  
     
   2. "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.  
     
   3. "Письмо в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках

**Тема 13.** Подвижные игры.(10)

Практика.

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;

- игры для профилактики и коррекции плоскосто­пия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».

- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

**1.15 Планируемые результаты:**

К концу обучения учащиеся овладевают  следующими компетентностями:

**Личностные**

**У обучающихся будут сформированы:** положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой; понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека; **Учащиеся получат возможность для формирования:** уважительного отношения к ЛФК как важной части физической культуры; способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

**Предметные**

**Учащиеся научатся:** понимать значение физических упражнений для здоровья человека; называть основные способы передвижений человека; рассказывать о правильной осанке; выполнять упражнения для глаз; выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия; выполнять основные гимнастические упражнения.

**Учащиеся получат возможность научиться:** рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека; определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

**Регулятивные**

**Учащиеся научатся:** следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; понимать цель выполняемых действий; адекватно оценивать правильность выполнения задания; находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

**Учащиеся получат возможность научиться:** продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, руководствуясь правилами; планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

**Познавательные**

**Учащиеся научатся :** различать виды физических упражнений; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке; определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

**Учащиеся получат возможность научиться:** характеризовать направленность основных упражнений ЛФК; сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

***Коммуникативные***

**Учащиеся научатся:** рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке; выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

**Учащиеся получат возможность научиться:** рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество часов  в год | Режим занятий | Сроки промежу  точной  аттеста  ции | сроки  итоговой аттестации |
| 1 год | 01.09.2023 | 25.05.2024 | 32 | 128 | 2 раза в неделю по 2 часа | 11 – 15 января | 12-22 мая |

**2.2 Условия реализации программы.**

Для реализации программы необходимо:

просторный зал

гимнастические коврики

скакалки, секундомер, мячи :массажные, набивные, резиновые

учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации).

* 1. **Оценка достижения результатов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид контроля | Контрольные измерители аттестации | Форма аттестации |
| Текущий контроль | Введение в дополнительную  общеобразовательную программу.  Инструктаж по ТБ. Теоретическая подготовка  -  знание разделов программы  -  знание комплексов ЛФК( нарушения осанки, плоскостопия и т.д.)  -  знание значения ЛФК | Наблюдения  Опрос |
| Промежуточная аттестация | - знание комплексов ЛФК( нарушения осанки, плоскостопия и т.д.)  -умение выполнять комплексы ЛФК( нарушения осанки, плоскостопия и т.д.) | Практическая работа |
| Аттестация по завершению реализации программы | -  знание разделов программы  -  знание комплексов ЛФК( нарушения осанки, плоскостопия и т.д.)  -  знание значения ЛФК  - знание подвижных игр, способствующих профилактике  -умение выполнять комплексы ЛФК( нарушения осанки, плоскостопия и т.д.) | Практическая работа, подвижная игра. |

**2.4 Список литературы:**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
3. Епифанов Е.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. – Москва: ГЕОТАР Медия. – 2017. – С. 3-4
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 c. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 c
5. Лечебная физическая культура в детском возрасте. А.А.Потапчук, С.В.Матвеев, М.Д.Дидур ГЭОТАР-Медиа, 2022 г.
6. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник [Н. А. Федорова](https://bookmix.ru/bookauthor.phtml?kauthor=%D0%9D.%20%D0%90.%20%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0=) 2015 г.
7. Кузнецова З.М.Народные игры на уроках физической культуры.
8. - Набережные   Челны.,1996,160с
9. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;

Интернет - ресурсы:

[***https://nursing.edu***](https://nursing.edu)  
<https://medsi.ru/articles/lfk-dlya-detey-osobennosti-uprazhneniya-i-rekomendatsii/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://summercamp.ru/>

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

<https://uchitelya.com/fizkultura>

<https://cmrt.ru/stati/lechebnaya-gimnastika-lfk/lfk-kompleks-uprazhneniy-pri-skoli>

<https://zdravclinic.ru/stati/uprazhneniya-ot-ploskostopiya/>

<https://саквояж-здоровья.рф/kategorii-uslug/konsultatsiya-s>

<http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleksy-uprazhnenij-pr>

<https://rdp1.medgis.ru/materials/view/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-3350>

**Приложение**

**Оценочные материалы**

**Опрос  по предмету ЛФК**

**Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.** **«ЛФК»– это:**

- лечебная физическая культура;

- физкультура;

- спорт.

**2.     Что вы отнесёте к ЛФК:**

- спорт;

- солнце, воздух, вода;

-массаж и самомассаж;

- гимнастические упражнения;

- здоровое питание;

-дыхательные упражнения.

**3.     Для чего нужно ЛФК:**

- досуг;

- как метод лечения.

**4.     Какими комплексами  вы знакомы:**

- с фитболом;

- с гимнастическими палками;

- для коррекции осанки и свода стопы;

-  дыхательных упражнений.

**5.     Диагностика своего самочувствия по:**

- давление;

- нарушение осанки;

-пульс (ЧСС);

- температура.

**6.     Заниматься ЛФК нужно:**

- когда есть настроение;

- время от времени;

- регулярно

**Методика «Знания о здоровье».**

**Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Организация: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

а) отсутствие болезней;

б) способность работать долгое время без усталости;

в) стремление быть лучше всех;

г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

а) чтобы все успевать;

б) чтобы быть здоровым;

в) чтобы меньше уставать;

г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;

б) чистить зубы два раза в день;

в) своевременно подстригать ногти;

г) следить за порядком в доме;

4.Для чего нужно закаляться?

а) чтобы укрепить здоровье;

б) чтобы все завидовали;

в) чтобы не боятся холода и жары;

г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

а) есть все, что нравится;

б) есть в одно и то же время;

в) есть не менее 4 раз в день;

г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

а) чтобы быть выносливым, ловким;

б) чтобы быть быстрее всех;

в) чтобы хорошо себя чувствовать;

г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы 10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здраво - созидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье.

**Методика «Мое здоровье».**

**Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ для школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоем здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботишься о своем здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы; б)мою руки (ноги и т.д.); в)принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда

Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.