

**ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КУРГАНА**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №52»

**«Согласовано»**

Заместитель директора по ВР



(Н.В. Силакова)

от «29» августа 2023 года

**«Принято»**

на педагогическом совете  
МБОУ «СОШ №52»



(Е.С. Варфоломеева)

Протокол №1

от «30» августа 2023 года

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ «СОШ №52»



(Н.М.Аборина)

от «31» августа 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа спортивной направленности  
«Лечебная физическая культура»  
возраст обучающихся: 7-15 лет  
срок реализации: 1 год**

Автор-составитель: Пономорёва Е.Н.  
учитель физкультуры

г. Курган, 2023

## Пояснительная записка

<b>Направленность программы</b>	Социально-гуманитарная
<b>Актуальность программы</b>	Увеличение двигательной активности слабовидящих обучающихся.
<b>Отличительные особенности программы</b>	Формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем); улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза; коррекция стереотипии движений; формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.
<b>Адресат программы</b>	Ученики 11-15 лет.
<b>Срок реализации (освоения) программы</b>	2 года
<b>Объём программы</b>	36 часов в год (4 часа в месяц).
<b>Формы обучения, особенности организации образовательного процесса</b>	<i>Формы обучения:</i> фронтальная и групповая. <i>Особенности организации учебного процесса:</i> Форма обучения: очная. Состав группы: до 20 человек.
<b>Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)</b>	Программа разработана на основе интересов и образовательного запроса обучающихся, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребёнка с целью их последующей реализации в учебной и соревновательной деятельности.

**Цель рабочей программы** – обеспечение овладения слабовидящими обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

**Задачи** физического воспитания слабовидящих обучающихся:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие общих физических способностей (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие) функции равновесия;
- развитие потребности в занятиях физической культурой.

### Планируемые результаты освоения курса

1 год обучения

**Выпускник научится:**

- Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

2 год обучения

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в пионербол, баскетбол, и волейбол по упрощённым правилам.

**Учебный план  
1 группа**

№	Темы	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	4	4
2.	<b>Оздоровительная деятельность</b>	12	12
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	20	20
	<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

**Содержание программы  
1-я группа**

**1-й год обучения. Знания о физической культуре.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Пионербол».

**Оздоровительная деятельность.** Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.

**Физическое совершенствование.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола «Пионербол».

**2-й год обучения. Знания о физической культуре.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Оздоровительная деятельность.** Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.

**Физическое совершенствование.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола «Пионербол». Подвижные игры разных народов.

**Тематическое планирование  
1-я группа 1-й год обучения.**

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Тема занятия
1-2	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Пионербол».
	Оздоровительная деятельность.	7	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия

<b>3</b>	Знания о физической культуре.	<b>1</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Пионербол».
	Оздоровительная деятельность.	<b>3</b>	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия
<b>4</b>	Физическое совершенствование	<b>4</b>	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
<b>5</b>	Физическое совершенствование	<b>4</b>	Подвижная игра «Пионербол»
<b>6</b>	Знания о физической культуре.	<b>1</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Пионербол».
	Физическое совершенствование	<b>3</b>	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
<b>7</b>	Физическое совершенствование	<b>2</b>	Подвижная игра «Пионербол»
	Оздоровительная деятельность.	<b>2</b>	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.
<b>8</b>	Знания о физической культуре.	<b>1</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Пионербол».
	Физическое совершенствование	<b>3</b>	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
<b>9</b>	Физическое совершенствование	<b>4</b>	Подвижная игра «Пионербол»
<b>Итого</b>		<b>36 часов</b>	

### **2-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>
<b>1-2</b>	Знания о физической культуре.	<b>1</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Оздоровительная деятельность.	<b>7</b>	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.
<b>3</b>	Знания о физической культуре.	<b>1</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Оздоровительная деятельность.	<b>3</b>	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики

			плоскостопия.
4	Физическое совершенствование	4	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
5	Физическое совершенствование	4	Подвижная игра «Пионербол»
6	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	3	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
7	Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Пионербол»
	Оздоровительная деятельность.	2	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.
8	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	3	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
8	Физическое совершенствование	4	Подвижные игры разных народов.
Итого		36 часов	

#### Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недель
Первое полугодие	С 01.09.2022 по 30.12.2022, 16 учебных недель
Каникулы	С 31.12.2022 по 08.01.2023
Второе полугодие	С 09.01.2023 по 27.05.2023, 18 учебных недель

#### Материально-техническое обеспечение

1. Мяч волейбольный.
2. Мяч волейбольный облегченный.
3. Мяч баскетбольный.
4. Гимнастические скакалки
5. Гимнастические обручи
6. Сетка волейбольная