

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование творческого объединения	Наименование дисциплины	Количество часов				Всего часов
		Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-май		
<b>Физкультурно-спортивная направленность</b>						
Кружок «Здоровейка»	ЛФК	8ч/24ч	8ч/24ч	8ч/24ч	8ч/24ч	72ч
Кружок «Первая ракетка»	Настольный теннис	8ч/24ч	8ч/24ч	8ч/24ч	8ч/24ч	72ч



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Приказ № 54 от «02» 09 2021г  
 Директор ГБУ РХ  
 «Сахалинский реабилитационный центр для детей»  
 С.В. Козяр



## Пояснительная записка к учебному плану:

### физкультурно-спортивная направленность

Данная направленность в деятельности ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей» представлена программами кружков «Здоровейка», «Первая ракетка», «Волшебный мяч».

Целью занятий в кружке «Здоровейка» является: профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, укрепление устойчивого интереса к освоению новых упражнений, развитие самоконтроля и самокоррекции.

Работу по реализации дополнительной программы по ЛФК организует и проводит руководитель физического воспитания под контролем медицинского персонала учреждения.

Во время организации и проведения занятий серьезное внимание уделяется соблюдению мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиеническим требованиям.

Заболевания опорно-двигательного аппарата традиционно занимают одно из первых мест в структуре патологий детей дошкольного, а так же и школьного возраста, наиболее частыми из них являются различные формы нарушения осанки и деформация свода стопы (от 65 до 72% популяции по данным различных авторов).

Проведение занятий лечебной гимнастикой позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

#### *Принципы реализации дополнительной программы по ЛФК*

- *Принцип оздоровительной направленности:*

данный принцип предполагает совершенствование функциональных возможностей организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

- *Принцип системности:*

принцип обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников двигательных навыков на занятиях лечебной физкультурой;

- *Принцип длительности:*

принцип предполагает восстановление нарушенных функций при условии длительного и упорного повторения упражнений;

- *Принцип доступности:*

принцип предполагает выполнение детьми упражнений и игр, соответствующих уровню их социального, психического и физического развития.

- *Принцип сознательности и активности:*

принцип предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых упражнений, развитие самоконтроля и самокоррекции, а также развитие самостоятельности, инициативы и заинтересованности в исправлении недостатков.

- *Принцип индивидуального и дифференцированного подхода.*

принцип предполагает обязательное использование индивидуального подхода к каждому ребенку, уважение к его личности, поощрение достижений и мягкое исправление недочетов.

«Волшебный мяч» направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей. **Отличительные особенности** программы «Волшебный мяч» заключаются в том, что она уникальна по своему воздействию на организм воспитанников. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный,



зрительный и тактильный анализаторы, что во много раз усиливает положительный эффект от занятий.

**«Первая ракетка»** - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям.