



**Уральский  
федеральный  
университет**

имени первого Президента  
России Б.Н. Ельцина

**Специализированный  
учебно-научный центр**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина» (УрФУ)

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
образовательной деятельности УрФУ

Е.С. Авраменко

1 сентября 2023 года

## Рабочая программа занятий дополнительного образования «курс ЗДОРОВАЯ СПИНА»

для 8-11 класса

Рассмотрено на заседании кафедры  
Протокол № 5 от 6 июня 2022г.

Рекомендовано Ученым советом  
СУНЦ УрФУ  
Протокол № 6 от 15 июня 2023г.

Согласовано:

Директор СУНЦ УрФУ

Академический директор СУНЦ УрФУ

Л.Е. Рожкова

М.С. Рябцев

Екатеринбург, 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины составлена автором:**

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, ученое звание// квалификационна я категория</b>	<b>Должность</b>	<b>Кафедра</b>	<b>Подпись</b>
1.	Салтыкова Ольга Игоревна	Первая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	

## **Пояснительная записка.**

### **Актуальность и новизна программы.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. По мнению ученых, школьный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Осанка — важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития.

От рождения до глубокой старости человек проходит определенные этапы развития. Изменяются формы и пропорции тела, изменяется нервная система и, вместе с ней, формируются, закрепляются и угасают комплексы безусловных и условных рефлексов. Все это, так или иначе, отражается на осанке. Изменение осанки в процессе индивидуального развития человека — важный аспект физического развития.

Процесс формирования осанки начинается с возраста от 6 до 8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы, нижние конечности. В связи с этим актуальными задачами физической культуры является:

- содействие гармоничному развитию костно-мышечной системы;
- создание стойкого двигательного навыка правильной осанки;
- формирование силовой выносливости постуральных мышц корсета тела.

**Целесообразность программы** заключается в том, что нарушения осанки вызывает чувство дискомфорта, появляются болевые ощущения в теле, влечет за собой изменение работы внутренних органов: сдавливаются легкие, становится тяжело дышать, нарушается пищеварение. Вследствие неправильного положения тела появляется быстрая утомляемость, слабость, снижается иммунитет. Нарушение осанки в детстве и отсутствие методов ее коррекции может привести в будущем к серьезным заболеваниям. Нарушения осанки можно исправить, но, бесспорно, лучше предотвратить их, занимаясь физическими упражнениями и контролируя положение спины. Сформировать правильную осанку можно в любом возрасте. Даже 15 минут в день, потраченных на упражнения для укрепления мышечного корсета, современем скорректируют осанку.

### **Нормативно-правовые основания программы**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015 г. № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Цели:**

Коррекция осанки у подростков 14-17 лет, укрепление мышц спины, шейного, поясничного отдела.

### **Задачи:**

- содействовать гармоничному развитию костно-мышечной системы;
- формировать стойкого стереотипа двигательного навыка правильной осанки;
- формировать силовую выносливость постуральных мышц корсета тела;
- воспитывать психические и моральные качества обучающихся;
- развивать качества, необходимые для успешной адаптации детей в коллективе сверстников.
- обучить комплексам упражнений для профилактики нарушений осанки.

### **Требования к результатам усвоения программы**

После прохождения курса занятий обучающиеся:

- будут знать комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки;
- сформируется навык правильной осанки;
- укрепится мышечный корсет;
- улучшится физическое развитие.

### **Формы и методы обучения**

Используются групповая форма обучения, так же возможна работа с частью коллектива.

### **Формы проведения занятий:**

- учебное занятие;
- беседа;
- спортивное соревнование.

### **Методы:**

- словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ);
- наглядный (показ фото, иллюстраций, дидактического пособия);

- практический (демонстрация упражнений, элементов).
- контрольные игры и соревнования.

## **Содержание программы.**

### **1. Основы знаний и умений.**

**Теоретическая часть: Знакомство с программой. Правила ТБ на занятиях.**

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования о правилах выработки и сохранении правильной осанки.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

#### **2.1 Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.**

**Теоретическая часть.** Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

#### **Практические занятия.**

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя.

Ходьба с предметом на голове.

Упражнения выполняются в положении стоя.

1. Наклоны с бодибаром в сторону.
2. Повороты в сторону с бодибаром.
3. Вертикальная тяга.
4. Отведение рук назад.
5. Румынская тяга.
6. Приведение бодибара к корпусу.
7. Отведение рук и ноги назад одновременно с бодибаром.

Упражнения выполняются в положении на четвереньках.

1. Отведение руки и ноги разноименно.

2. Повороты в правую и левую сторону.
3. Отведение таза назад.
4. Упражнение «Столик».
5. Скручивания в правую и левую сторону.

Упражнения выполняются в положении сидя.

1. Горизонтальная тяга.
2. Упражнение «Складка».

Упражнения выполняются в положении лежа.

1. Гиперэкстензия.
2. Планка на прямых руках.
3. Обратная планка.
4. Упражнение «Самолетик»
5. Отведение рук через стороны с касанием бедер.
6. В положении упор лежа – отжимание лопатками.

## **2.2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Стретчинг.**

**Теоретическая часть.** Понятие физического качества - гибкость. Понятие стретчинг.

**Практическая часть.** Перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

## **2.3. Упражнения для расслабления мышц.**

**Теоретическая часть.** Беседа: для чего нужно расслабление мышц.

**Практическая часть.** Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

## **3. Контрольные игры и соревнования.**

1. Игра «Встань прямо». Дать первоначальное представление о правильной стойке.
2. Игры «Встань как я», «Приседание у стены». Научить отличать правильную стойку от неправильной, подражая положению тела проводящего занятия. Учить стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками; приседать и вставать, сохраняя правильную осанку.
3. Игра «Держи голову прямо». Научить правильному положению головы, развивать умение переносить на голове лёгкие предметы.

4. Игра «Держи плечи прямо». Научить правильному положению верхней части туловища (плеч и груди) при естественной стойке.
5. Игра «Подтяни живот». Научить подтягивать живот, развивать мышцы живота и спины.
6. Игра «Выполняй правильно». Учить правильному положению корпуса при ходьбе и беге. Выполнять упражнения с гимнастическими палками.

#### **Учебно-тематический план.**

**Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.**

	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Введение. Основы знаний и умений</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>133</b>		
2.1	Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	68	1	67
2.2	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	32	1	31
2.3	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	33	1	32
3	<b>Проведение контрольных мероприятий.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
		<b>136</b>		

#### **Список литературы**

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
3. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
4. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
5. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
6. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
7. Лечебная физическая культура в детской ортопедической клинике /под общ. ред. д.м.н. проф. А.Б.Гандельсмана. Л.: Медгиз, 1961.
8. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура: Новейший справочник. СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2004.