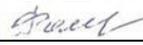


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.УЗМОРЬЕ ИМЕНИ  
ЮРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА ГАГАРИНА» ЭНГЕЛЬСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано  
на МО № 210 от 01.09.2023  
Заместитель директора по УВР  
 / О.Н. Дермелёва



Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ с.Узморье им. Ю.А.Гагарина»  
 /Е.М. Фомина  
Приказ № \_\_\_\_\_ в д от 01.09.2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Лечебная физическая культура (ЛФК)»  
для 2-4-х классов**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Форма организации:** секция

**Разработал:**  
педагог внеурочной деятельности  
Трапезникова Мария Леонидовна

Узморье, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- ФГОС ООО, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ с. Узморье им. Ю.А.Гагарина», утвержденной приказом от 31.08.2022 № 199-од, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Учебный курс формирует представления обучающихся о легкой атлетике, через изучение естественных движений человека.

### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

### **Задачи программы:**

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

-совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, и подвижных игр, овладением дыхательных техник и развитием вестибулярного аппарата; -повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

-обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой; - формирование общих представлений о физической культуре и ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

**Место учебного курса в плане внеурочной деятельности образования МОУ «СОШ с. Узморье им. Ю.А.Гагарина»:** учебный курс предназначен для обучающихся 2-4-х классов; рассчитан на 1 занятие в неделю и 34 часа в год.

### **Формы проведения занятий учебного курса:**

В занятиях ЛФК применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

-*Словесные методы:* объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и

т.д. -*Наглядные методы*: показ упражнений, просмотр с использованием видеотехники и  
т.д. -*Практические методы*: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и самоконтроль.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### Блок «*Валеологический*»

#### Теория

Личная гигиена.

Режим дня, режимы питания, двигательной активности и отдыха.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Техника безопасности и причины травм при занятиях, их предупреждение.

#### Практика

Ведение дневника режимов.

Измерение ЧСС, ЧД, ЖЕЛ.

Определение тургора кожи и оценка внешних признаков здоровья.

### Блок «*Валеологический*»

#### Теория

Личная гигиена.

Режим дня, режимы питания, двигательной активности и отдыха.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Техника безопасности и причины травм при занятиях, их предупреждение.

#### Практика

Ведение дневника режимов.

Измерение ЧСС, ЧД, ЖЕЛ.

Определение тургора кожи и оценка внешних признаков здоровья.

### Блок «*Обучающий*»

#### Практика

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Подвижные и малоподвижные игры.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, метании, равновесии.

Дыхательные техники.

Упражнения для развития: силы, быстроты, ловкости, выносливости

### Блок «*Формирующий*»

#### Практика

Строевые упражнения.

Упражнения на формирования правильной осанки.

Дыхательные упражнения.

Изотонические упражнения.

Корректирующие упражнения.

Координационные упражнения.

### Блок «*Мониторинг*»

#### Практика

Все тесты, показывающие динамику изменения (прироста) результатов в развитии основных физических качеств.

Контрольные упражнения для оценки формирования правильной осанки.  
Дыхательные и зрительные тестирующие упражнения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### **Личностные**

Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные**

*Регулятивные:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные:*

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.

*Коммуникативные:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **Предметные результаты**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушения зрения;
- выполнять передвижения в ходьбе и беге, прыжках различными способами;
- выполнять строевые упражнения

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздел а	Наименование раздела	Количество часов	ЭОР
1	Вводное занятие. История развития лечебной физической культуры	2	<a href="http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheseskaya-kultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf">http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheseskaya-kultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf</a> ; <a href="https://en.calameo.com/books/004956933391daf85fb74">https://en.calameo.com/books/004956933391daf85fb74</a> ; <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	6	
4	Техника безопасности во время занятий ЛФК	6	
6	Общая физическая и специальная подготовка.	18	
Итого		34	