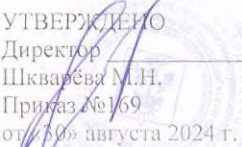


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Е.В. Панкратьева»

ПРИНЯТО
Решением Педагогического
совета МАОУ НТГО «СОШ
№1» от 27.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Шкварёва М.Н.
Приказ №169
от «30» августа 2024 г.



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Лечебная физическая культура»

6 класс

Разработана:
Самочёрных Л.А.
учителем высшей кв. категории

Нижнетуринский городской округ
2024 год

1. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные результаты

1) основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформированы ценности многонационального российского общества; установлены гуманистические и демократические ценности;

2) сформирован целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1.2. Метапредметные результаты

1) владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) владение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

1.3. Предметные результаты

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост,

масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

1. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ЛФК. Совместное рассматривание спортивного оборудования и тренажеров.	1	https://tutbass.ru/instukciy-TB-lechebnay-fizkultura.htm
2	Демонстрация учителем и опробования учащимися упражнений с массажными мячами.	1	https://multiurok.ru/index.php/files/master-klass-po-ispolzovaniyu-massazhnykh-miachiko.html
3	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание.	1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/514185-oru-i-dyhatelnye-

			uprazhnenija
4	Дыхательные упражнения в движении, стоя, со сменой положения рук и туловища. Йога.	1	https://zebra-altufyevo.ru/info/interesnoe/asany-dlya-nachinayushhih-31-uprazhnenie
5	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса стоя.	1	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-myshts-plechev.html
6	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба с перешагиванием через предметы. Упражнение на равновесие.	1	https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-razlichnykh-vidov-khod-by.html
7	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса, подвижная игра «Сохрани осанку».	1	https://multiurok.ru/files/programma-lfk-korregeriushchie-i-razvivaiushchie.html
8	Специальные упражнения на тренажерах. Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа.	1	https://multiurok.ru/files/ispolzovanie-kompleksa-uprazhnenii-na-trenazherakh.html
9	Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками, на четвереньках. Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки.	1	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-afk-polzanie-na-zhivote-na-chetv.html
10	Лазание и висы на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление. Подвижная игра с удержанием осанки «Гуси-лебеди».	1	https://yrok.pf/library/podvizhnaya_igra_gusi_lebedi_175132.html
11	Специальные упражнения с фитболами. Коррекционные упражнения.	1	https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/tRLCwMgq4kYw.pdf
12	Специальные упражнения со средним мячом лежа на животе, спине, упражнение на формирование правильной осанки.	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/05/06/fitbol-gimnastika-profilaktika-narusheniy-osanki-u-detey
13	Коррекционные упражнения	1	https://pcenter-tlt.ru/uprazhneniya-s-

	Специальные упражнения на развитие мелкой моторики с массажными мячами.		massazhnymi-myachikami-dlya-detej-mladshego-doshkolnogo-vozrasta
14	Специальные упражнения на мячах - фитболах. Развитие координации движений. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.	1	https://www.1urok.ru/categories/27/articles/44517
15	Специальные упражнения с гимнастической палкой стоя.	1	https://multiurok.ru/files/kompleksy-uprazhnenii-s-gimnasticheskoi-palkoi.html
16	Упражнения на расслабление, упражнения на самовытяжение лежа на полу, гимнастической скамейке.	1	https://yrok.pf/library/kompleks_oru_na_gimnasticheskoi_skamejke_090243.html
17	Упражнение на равновесие, упражнения на дыхание Дыхательные упражнения в движении, стоя, со сменой положения рук и туловища.	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/11/19/metodicheskaya-kopilka-igr-i-uprazhneniy-na-ravnovesie
18	Упражнения для укрепления мышц стоп сидя на полу и на скамейке. Прокатывание стопами среднего мяча в парах сидя на полу.	1	https://chgard27.tgl.net.ru/sovety-vospitatelya/21-konsultatsii/433-uprazhneniya-dlya-stop-profilaktika-ploskosopiya
19	Специальные упражнения на тренажерах. Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц стоп.	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-sily-nog-6220916.html
20	Специальные упражнения с малым и массажным мячом сидя на полу, на скамейке.	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/08/25/uprazhneniya-dlya-stopov-s-malym-massazhnym-myachom
21	Дыхательные упражнения с произношением звуков с подражательными движениями.	1	https://infourok.ru/dyhatelnye-uprazhneniya-s-progovarivaniem-zvukov-slogov-5293888.html
22	Упражнения с массажными мячами, выполняемые сидя, лежа, стоя.	1	https://www.tz-nn.ru/info/articles/2024/uprazhneniya_s_massazhnymi_myachikom/

23	Подвижные игры. Игры с надувными шарами.	1	https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-igr-s-vozdushnymi-sharami.html
24	Лазание и висы на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление. Подвижная игра с удержанием осанки «Гуси-лебеди».	1	https://yrok.pf/library/podvizhnaya_igra_gusi_lebedi_175132.html
25	Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения.	1	https://kit-clinic.ru/news/5-uprazhneniy-dlya-pravilnoy-osanki/
26	Подвижные игры для укрепления мышц стоп: «Пройди по тропинке», «Акробаты».	1	https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2021/11/08/kartoteka-podviznyh-igr-podgotovitel'naya-gruppa
27	Специальные упражнения на гимнастической скамейке в разных исходных положениях.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-skameykoj
28	Правильная и не правильная осанка. Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/21/plan-konspekt-uroka
29	Положение позвоночного столба. Ходьба с предметом на голове. Упражнения «Великан», «Любопытный».	1	https://www.maam.ru/detskijasad/fizicheskie-uprazhnenija-i-igry-dlja-formirovanija-pravilnoi-osanki.html
30	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	1	https://uchitelya.com/pedagogika/193240-sbornik-podviznyh-igr-s-ispolzovaniem-step-platformy-dlya-detey.html
31	Упражнение «Ель, Ёлка. Ёлочка». Игра «Испугавшиеся лошади».	1	https://trepsy.net/razvit/stat.php?stat=4688
32	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мешочками «Журавлики».	1	https://kanskolimp.ru/index.php/sovety-spetsialistov/sovety-psikhologa/10-osnova-spskol/28-osanka
33	Игра-соревнование «Перетяни палку». Весёлые эстафеты.	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/regionalnyy-komponent/2023/02/09/kartoteka-

			podvizhnyh-igr-igry-narodov-mira
34	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	1	https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/10-samyh-effektivnyh-uprazhneniy-s-obruchem-trenirovki-s-obruchem-v-domashnih-usloviyah-1872913/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390201

Владелец Шкварева Марина Николаевна

Действителен с 05.04.2024 по 05.04.2025