

## Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Лечебная физическая культура» (ЛФК)

Программа состоит из шести разделов:

### **1. «Основы знаний» (в процессе занятий).**

Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическим упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика начальных классов. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.

### **2. «Строевые упражнения».**

Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне: - на носках, на пятках, - с грузом на голове, - с высоким подниманием бедра, - между предметами, - в положении присед. Бег в колонне: - с высоким подниманием бедра, - захлест голени, - галопом правым и левым боком, - «ножницы» (ногами вперёд), - с подскоком вверх.

### **3. «Специальные упражнения для формирования правильной осанки».**

Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, - с гимнастической палкой, - с мячом, - на гимнастической скамье, - со скакалкой, - с гантелями, - лёжа на полу. Упражнения в горизонтальном положении: - симметричное лежание, - ползания на полу, - с предметами (мяч, обруч).

### **4. «Специальные упражнения для правильного формирования стопы».**

В исходном положении стоя: - приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекал с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке. В исходном положении сидя (на стуле); - приподнимание пяток вместе и попеременно; - тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; - поднимание пятки одной ноги и носка другой; - захват пальцами ног мелких предметов и их перекалывание; - сед по-турецки; - перебрасывание друг другу мячей ногами. В исходном положении лёжа: - оттягивание носков; - стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднимание пяток от опоры; - 5 круговое движение стоп; - скольжение стопой по голени другой ноги; - написание в воздухе букв; - подгребание ногами; - отжимание от пола (лёжа на животе).

### **5. «Двигательные навыки и умения».**

Лазание по гимнастической стенке. Прыжки: со скакалкой, с мячом между стоп; на носках (на одной, двух ногах). Метание: - бросок и ловля большого мяча, - метание на дальность малого мяча, - метание в цель малого мяча. Упражнения на равновесие.

## Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «ЛФК»

### Личностные результаты

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

#### **Предметные результаты**

- освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения.
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;
- организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

**Тематическое планирование  
учебного курса внеурочной деятельности «ЛФК»  
(1-4 кл), 68 ч.**

Название раздела, количество часов	Программное содержание	Электронные ресурсы
«Основы знаний» (4 часа)	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическим упражнениями на состояние здоровья. Закаливание организма, его значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика начальных классов. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="https://gkb11.ru/materials/view/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-3350">https://gkb11.ru/materials/view/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-3350</a>
«Строевые упражнения». (4 часа)	Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне: - на носках, на пятках, - с грузом на голове, - с высоким подниманием бедра, - между предметами, - в положении присед. Бег в колонне: - с высоким подниманием бедра, - захлест голени, - галопом правым и левым боком, - «ножницы» (ногами вперед), - с подскоком вверх.	<a href="https://lfk-consultant.ru/lfk-pri-rasseyannom-skleroze">https://lfk-consultant.ru/lfk-pri-rasseyannom-skleroze</a>  <a href="http://doctor-surnov.ru/patsientam/lfk/">http://doctor-surnov.ru/patsientam/lfk/</a>
«Специальные упражнения для формирования правильной осанки». (20 часа)	Комплексы упражнений: - стоя без предметов, - сидя без предметов, - с обручем, - с гимнастической палкой, - с мячом, - на гимнастической скамье, - со скакалкой, - с гантелями, - лёжа на полу. Упражнения в горизонтальном положении: - симметричное лежание, - ползания на полу, - с предметами (мяч, обруч).	
«Специальные упражнения для правильного формирования стопы». (20 часов)	В исходном положении стоя: - приподнимание на носках вместе и попеременно; - перекал с пятки на носок и обратно; - полуприсед и присед на носках; - присед, стоя на гимнастической палке. В исходном положении сидя (на стуле); - приподнимание пяток вместе и попеременно; - тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; - поднимание пятки одной ноги и носка другой; - захват пальцами ног мелких предметов и их перекалывание; - сед по-турецки; - перебрасывание друг другу мячей ногами. В исходном положении лёжа: - оттягивание носков; - стопы на полу, разведение пяток в стороны; - поочередное поднимание пяток от опоры; - 5 круговое движение стоп; - скольжение стопой по голени другой ноги; - написание в воздухе букв; - подгребание ногами; - отжимание от пола (лёжа на животе).	
«Двигательные навыки и умения». (20 часа)	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки: со скакалкой, с мячом между стоп; на носках (на одной, двух ногах). Метание: - бросок и ловля большого мяча, - метание на дальность малого мяча, - метание в цель малого мяча. Упражнения на равновесие.	

## «Игры народов мира»

### Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Игры народов мира»

#### 2 класс

##### **Русские народные игры**

Правила техники безопасности. Особенности русских подвижных игр. Изучение истории Вас приглашает страна игр. Игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Краски». Игры: «Гуси», «Ляпка».

##### **Татарские, Удмуртские, Чувашские народные игры**

Татарские, удмуртские, чувашские народные игры – знакомство с отличительными характеристиками игр: соревновательным, коллективным характером действий, высокой эмоциональностью. Знакомство с особенностями и правилами национальных игр Игры: «Собирай шишки», «Водяной», «Продаем горшки», «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Хищник в море», «Луна и солнце», «Круговой», «Юрта».

##### **Игры народов Сибири и Дальнего Востока**

Изучение этноса народов Сибири через народные игры. Игры: «Куропатки и охотники», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера». Традиции народных праздников. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Бег в снегоступах».

Культура общения в игровой деятельности. Игры: «Охота на куропаток». Эстафеты, конкурсы, аттракционы.

##### **Игры народов Коми, Бурятии, Калмыкии**

Как правильно организовать игру? Игры: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок».

Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии. Игры: «Палочка – стукалочка», «Достань шапку». Как игра помогает в жизненных ситуациях? Игры: «Биляша», «Пятнашки на санках», «Стой, олень», «Невод», «Табун». Игровая программа «Веселые старты».

##### **Игры народов Кавказа**

Основные факторы, влияющие на здоровье. Особенности кавказских игр. Ознакомление с традициями народных праздников Кавказа. «Снятие шапки», «Игра в лягушек». «Конное поло», «Отдай платочек». Игры: «Палочка - выручалочка», «Земля, вода, воздух, огонь».

##### **Особенности игр народов мира**

Игры: «Пожарная команда» (Германия), «Африканские салки по кругу», «Поезд» (Аргентина), «Один в круге» (Венгрия), «Шарик в ладони». «Найди платок» (Австрия), «Тяни за голову» (Канада).

### **Планируемые образовательные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Игры народов мира»**

#### **Личностные результаты:**

- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;
- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни;
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью;
- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;
- проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в расширении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи;

#### Работа с информацией:

- воспринимать информацию, использовать её в работе;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы.

#### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- проявлять уважительное отношение к соперникам во время игровой деятельности;
- проявлять уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам игровой деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- исполнять роль капитана в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Предметные результаты:**

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных национальных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре национальных игр;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

## Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности

### «Игры народов мира» 2 класс (17 ч.)

Название раздела, количество часов	Программное содержание	Электронные ресурсы
Русские народные игры. (2ч.)	Краткое содержание программы. Организация рабочего места, правила поведения и требования к обучающимся. Правила техники безопасности. Особенности русских подвижных игр. Игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Краски». Игры: «Гуси», «Ляпка».	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Татарские, Удмуртские, Чувашские народные игры (4 ч.)	Татарские, удмуртские, чувашские народные игры – знакомство с отличительными характеристиками игр: соревновательным, коллективным характером действий, высокой эмоциональностью. Знакомство с особенностями и правилами национальных игр. Игры: «Собирай шишки», «Водяной», «Продаем горшки», «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Хищник в море», «Луна и солнце», «Круговой», «Юрта».	<a href="https://urait.ru/bcode/438964">https://urait.ru/bcode/438964</a>
Игры народов Сибири и Дальнего Востока (1ч.)	Изучение этноса народов Сибири через народные игры. Игры: «Куропатки и охотники», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера». Традиции народных праздников. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Бег в снегоступах».	<a href="http://www.glee.ru">http://www.glee.ru</a>
Игры народов Коми, Бурятии, Калмыкии (3ч.)	Как правильно организовать игру? Игры: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок». Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии. Игры: «Палочка – стукалочка», «Достань шапку». Как игра помогает в жизненных ситуациях? Игры: «Биляша», «Пятнашки на санках», «Стой, олень», «Невод», «Табун». Игровая программа «Веселые	<a href="http://www.unikru.ru">www.unikru.ru</a>

	старты».	
Игры народов Кавказа (3ч.)	Основные факторы, влияющие на здоровье. Особенности кавказских игр. Ознакомление с традициями народных праздников Кавказа. «Снятие шапки», «Игра в лягушек». «Конное поло», «Отдай платочек». Игры: «Палочка - выручалочка», «Земля, вода, воздух, огонь».	<a href="https://urait.ru/bcode/441267">https://urait.ru/bcode/441267</a> <a href="https://urait.ru/bcode/438771">https://urait.ru/bcode/438771</a>
Особенности игр народов мира (4ч.)	Изучение подвижных игр народов мира; ознакомление с фольклором и национальными обычаями разных народов. Игры: «Пожарная команда» (Германия), «Африканские салки по кругу», «Поезд» (Аргентина), «Один в круге» (Венгрия), «Шарик в ладони». «Найди платок» (Австрия), «Тяни за голову» (Канада).	<a href="http://www.openclass.ru/pages/221595">http://www.openclass.ru/pages/221595</a>