


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 города Лесосибирска»

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №4»
 /А.В. Измайлова/



**Адаптированная рабочая программа
внеурочной деятельности обучающихся
с интеллектуальными нарушениями
«Спортивные игры»
для 2-4 Л класса
(1 час в неделю, 34 часа в год)
Срок освоения: 1 год**

Программа составлена
учителем физической культуры
Ю.С. Александровой

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» разработана с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта начального общего образования. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. 1008), СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» и в соответствии с Концепцией дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Программа достаточно вариативна и позволяет проявлять индивидуальный творческий подход.

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Ухудшению здоровья детского населения способствует целый ряд факторов. Среди них наиболее серьезными являются: неблагоприятная экономическая, экологическая обстановка, а также стресс повседневной жизни школьников, увеличение количества социопатических семей, медикаментозная агрессия.

При реализации программы используется рациональный индивидуальный подход к процессу, исходя из представления об основных показателях состояния здоровья учащихся. При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждое занятие с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной, познавательной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей. Наблюдения и практический опыт медицинских работников, дефектологов показывают, что учащиеся школы особенно нуждаются в повышении двигательной активности. У детей с ограниченными возможностями здоровья имеется недоразвитие психомоторики, проявляющееся в замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и суетливости.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения здоровья, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья детей и многое другое. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма ребёнка. Большую роль в преодолении недостатков моторного, психомоторного здоровья играют занятия по подвижным играм.

Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Учебно-воспитательный процесс основывается на здоровьесберегающих принципах:

- учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- оздоровительная направленность (решает задачи укрепления здоровья ребёнка в процессе обучения);
- принцип активного обучения (использование активных форм и методов обучения: индивидуальная работа, работа в группах).

На занятиях по подвижным играм с детьми с ограниченными возможностями здоровья большое внимание уделяется координации движений ног с движениями головы, рук, корпуса. Каждое занятие строится по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие, чередуются с упражнениями быстрыми, резкими; упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на при согнутых.

Необходимо каждый раз обращать внимание на правильное, равномерное дыхание, артикуляцию, на развитие мышц речевого аппарата, мелких мышц рук и всего организма.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья дал возможность опробовать на практике и систематизировать новые формы и направления, а так же разрабатывать и применять эффективные **методы и приёмы**.

Основными из них являются:

- показ движений учителем или учеником;
- символы – жесты;
- разминка;
- многократные закрепления движений и их последовательности;
- пальчиковая «азбука»;
- объяснение;
- поощрение;
- игры на внимание;
- личный пример;

Занятия подвижными играми способствуют гармоничному развитию личности. В коллективе дети не только учатся играть, но и становятся более чуткими, внимательными к другим участникам, избавляются от стеснительности, зажатости, учатся радоваться своим достижениям и успехам других детей.

Занятия в хореографическом коллективе проходят следующим образом:

Младшая группа (учащиеся 1-4 классов) занимаются 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Режим занятий осуществляется по отдельному графику.

Сроки реализации: полный курс обучения по программе – 1 год.

1.2. Цель программы – укрепить здоровье детей, формировать двигательную активность, развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, формировать культуру общения со сверстниками, самостоятельность в двигательной деятельности.

Задачи:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

1.3. Содержание программы

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

- **ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;
- **бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

- **прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;
- **броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;
- **метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;
- **лазание**, перелезания через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;
- **упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;
- **упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);
- **упражнения для рук, ног, туловища, головы,** выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;
- **подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;
- **эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;
- **спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Поурочный план занятий младшей группы на 2023-2024 учебный год(34 уроков, 34 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси».	1
2.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники»	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза»	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	1
5.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору». Повторение игр.	1
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	1
7.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок? » «Наперегонки парами».	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1
9.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	1

10	Игры на свежем воздухе	1
11.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	1
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда», «Бой петухов».	1
14.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	1
16.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1
17.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	1
18.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
19.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку»	1
20.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
21.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать»	1
22.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	1
23.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
27.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
28.	Игры на свежем воздухе	1
29.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	1
30-31.	Шашечный турнир.	2
32.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1
33.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
34.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	1
Всего:		34ч.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Ко л- во час ов	Речевой материал	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро	1	Правила поведения, правила	Выполнять основные движения в	Регулятивные: - умение	Личностные:

	по местам». «Гуси».		безопасности, спортивная форма, бег, ходьба	ходьбе и беге, играть в подвижные игры	характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта,	-умение активно включаться в общение со сверстниками
2	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники»	1	Бег, разминка, подвижные игры, охотники	Выполнять бег, разминку, подвижные игры, охотники	определение ошибок при выполнении заданий и упражнений,	принципах уважения и доброжелательности
3	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза»	1	два мороза, подвижная игра, бег	Выполнять бег, разминку, подвижные игры,	отбор способов их исправления	-проявление взаимопомощи
4	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	1	старт, мяч, повторение, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, подвижные игры, повторить игры	умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	сопереживания
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору». Повторение игр	1	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, подвижные игры, повторить игры	адекватно воспринимать оценку учителя;	-проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
6	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	1	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра, ловишки	Выполнять бег, разминку, разучить подвижные игры	оценивать правильность выполнения	-проявление самостоятельности
7	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок?» «Наперегонки парами».	1	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра, отгадать, пара	Выполнять бег, разминку, разучить подвижные игры		
8	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1	Веселые старты, бег, эстафеты, ОРУ	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, веселые старты		
9	Игры на свежем воздухе	1	ОРУ, игра, подвижная игра, соревнования	Выполнять разминку в движении, игры на свежем воздухе		
10	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	1	Бег, прыгающие воробушки, повторение, игра, разминка	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, повторить подвижные игры		

11	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, медленный темп, мяч, сосед, пустое место, игра, повторение	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, повторить подвижные игры	двигательных действий Познавательные: -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий;	ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений нравственных норм
12	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	1	Разминка, бег, медленно, эстафета, чехарда	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, разучить подвижные игры	выполнения заданий;	положительное отношение к физической культуре;
13	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда», «Бой петухов».	1	Упражнения, бой петухов, игра, эстафета, учить	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, разучить подвижные игры	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них	отношение к физической культуре; - готовность к организации взаимодействия с одноклассниками
14	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Повторение, подвижная игра, мяч, корзина, бег, медленный темп	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, повторить подвижные игры	общеразвивающих упражнений с предметами и без них	и
15	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	1	Бег, разминка, игра, космонавты	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	Коммуникативные: - умение работать в коллективе; участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и понимать других;	м с одноклассниками
16	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1	Медленный бег, упражнение, подвижная игра, цель	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	- отвечать на простые	
17	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	1	Общеразвивающие, бег, игра, тяни, толкай	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры		
18	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, разминка в движении, повторение, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, ОРУ, повторить подвижные игры		
19	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку»	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, рука	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры		
20	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню». Повторение игр,	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, повторение,	Выполнять бег, разминку, ОРУ, повторить изученные		

	пройденных на уроках.		башня	подвижные игры	вопросы учителя,- обращаться за помощью к взрослому,
21	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать»	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, бросать, бежать	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	
22	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, строевые упражнения	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить подвижные игры, строевые упражнения	
23	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1	Бег, разминка на месте, подвижная игра, перестроение, команды	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить подвижные игры, строевые упражнения	
24	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, медленный темп, подвижная игра, повторение, изученные игры	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить и повторить изученные подвижные игры	
25	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, медленный темп, подвижная игра, повторение, изученные игры, цвет	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить и повторить изученные подвижные игры	
26	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, разминка, подвижная игра, повторение, изученные игры	Выполнять бег, разминку, ОРУ, повторить изученные подвижные игры	
27	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	Игра, подвижная игра, охотник, совушка, утка	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	
28	Игры на свежем воздухе	1	Подвижная игра, разминка, свежий воздух	Выполнять разминку в движении, игры на свежем воздухе	
29	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	1	Салки, бегать, мяч, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	
30	Шашечный турнир.	1	Соревнование, турнир, шашки, настольная игра	Соревнования по шашкам	
31	Шашечный турнир.	1	Соревнование, турнир, шашки,	Соревнования по шашкам	

			настольная игра			
32	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1	Запрещенное движение, ловушка, эстафета	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые эстафеты, играть в подвижные игры		
33	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1	Разминка, упражнения, игра, подвижная игра, мяч, огород	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры		
34	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	1	Медленно, море, запрещено, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры		

Планируемые результаты

Знания и умения учащихся

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РАЗДЕЛ № 2: «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условие реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивный зал;
- наличие спортивного инвентаря;
- наличие наглядного материала.

1. Александрова Юлия Сергеевна, учитель физической культуры, первой категории

2. Классный руководитель 1-4 классов.

2.2. Формы аттестации

- участие в школьных мероприятиях.

Параллельно с учебной деятельностью проходит воспитательный процесс, задачами которого являются:

- создание дружного коллектива;
- взаимодействие между детьми, педагогом и родителями.

2.3. Список литературы

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2008г.
2. «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.
3. Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».
4. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
5. Д.З. Шibaкова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.
6. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твое здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
7. А.П.Колгановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
8. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
9. Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
10. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»
11. Детский портал «Солнышко»

12. <http://www.solnyshko.ee>