

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области  
«Людиновская школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,  
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено  
Руководитель методического  
объединения учителей  
начальных классов  
*Т. Г. Самохина* /Самохина Т. Г./

Протокол от «29» 08. 2023 г. №1

Согласовано  
Заместитель  
директора по УР

*М. А. Михеева* /Михеева М.А./

«01» 09. 2023 г.



Утверждено  
Директор  
Антохина И. Е./

Приказ от «01» 09. 2023 г.  
№142-ОД

**Рабочая программа  
спортивной студии «Здоровячок»  
для обучающихся 1-4 классов  
(внеурочная деятельность,  
направление - спортивно-оздоровительная деятельность)  
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель:  
Ухина Екатерина Викторовна,  
учитель физической культуры

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной студии "Здоровячок" для обучающихся 1-4 классов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» (внеурочная деятельность, направление - спортивно-оздоровительная деятельность) (далее – Программа) составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
5. Положение о программе учебных предметов, коррекционных курсов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
6. Учебный план ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
7. Календарный учебный график образовательного процесса на 2023 – 2024 учебный год.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

**Цель:** привлечение младших школьников к занятиям физической культурой для укрепления здоровья обучающихся;

### **Программа решает следующие задачи:**

- формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни;
- развитие навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде: умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность; становление умений командной работы;
- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоничному, физическому развитию;
- овладение различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности, мотивирование на занятия физкультурой и спортом;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### **Коррекционные задачи:**

- формирование жизненных компетенций;
- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- коррекция нарушений эмоционально - личностной сферы;
- развитие пространственной ориентации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ СТУДИИ**

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов и представляет собой начальный курс, который реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Программа реализуется через выполнение специальных упражнений на коррекцию осанки и предупреждение плоскостопия, упражнения для развития ловкости, силы, выносливости при непосредственном проведении подвижных игр. Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость,

силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания. Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу учебного курса «Здоровячок» вошли следующие разделы: «Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ», «Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки», «Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости», «Профилактика плоскостопия», «Развитие координации движений».

#### **Основная форма работы с обучающимися: физкультурные занятия**

Организация деятельности младших школьников на занятиях основывается на следующих принципах:

- занимательность;
- сознательность и активность;
- доступность;
- индивидуальный подход к обучающимся.

**Форма обучения** по программе: очная, очно-заочная, возможно применение электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- фронтальный;
- круговой;
- индивидуальная работа;

Принцип реализации программы предполагает сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективное выполнение упражнений вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Включение элементов занимательности является обязательным для занятий с младшими школьниками.

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) воспитательных результатов.

### **III. МЕСТО СТУДИИ «ЗДОРОВЯЧОК» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Спортивная студия «Здоровячок» входит во внеурочную деятельность и относится к спортивно-оздоровительному направлению.

Программа спортивной студии «Здоровячок» рассчитана на 132 часа

- в 1 классе - 33 часа в год,
- во 2 классе - 33 часа в год,
- в 3 классе - 33 часа в год,
- в 4 классе - 33 часа в год.

#### **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

##### **Личностные результаты**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

##### **Ожидаемые результаты освоения программы**

###### **1 класс**

- выполнение изучаемых упражнений;
- выработка навыка правильной осанки и координации движений;
- исправление свода стопы;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- участие в подвижных играх

###### **2 класс**

- выработка навыка правильной осанки и координации движений, осуществление самоконтроля;
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- участие в подвижных играх и их проведение;
- участие в физкультурных мероприятиях;
- приобщение к здоровому образу жизни

### **3 класс**

- знание специальных физических упражнений, направленных на исправление осанки и свода стопы и умение их выполнять;
- знание и выполнение правил подвижных игр;
- участие в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях;
- участие в совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде: умение договариваться, подчиняться, проявлять инициативу, ответственность; становление умений командной работы;

### **4 класс**

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

- знание и проведение специальных упражнений, направленных на исправление осанки и свода стопы;
- знание и выполнение правил подвижных игр; умение организовывать подвижные игры с одноклассниками;
- участие в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях;
- знание правил соревнований и их судейства;
- приобщение к здоровому образу жизни

#### **Планируемые результаты освоения программы на конец обучения в младших классах (4 класс):**

##### **Личностные результаты:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития человека;
- способность ориентироваться в окружающем мире;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность управлять своими эмоциями;
- развитие навыков сотрудничества с учителем и одноклассниками;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- формирование установки на здоровый образ жизни;

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

- участие в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях;
- знание правил соревнований и их судейства;
- знание специальных физических упражнений, направленных на исправление осанки и свода стопы и умение их выполнять;
- знание и выполнение правила подвижных игр; умение организовывать подвижные игры с одноклассниками;
- участие в совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде: умение договариваться, подчиняться, проявлять инициативу, ответственность; становление умений командной работы;
- приобщение к здоровому образу жизни

### **Способы отслеживания результатов освоения программы**

- наблюдение и опрос;
- участие в школьных физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях;
- видео и фотоматериалы;
- отзывы родителей, педагогов.

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Каждое выполненное задание наглядно показывает возможности обучающегося. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения практических работ. С каждым ребёнком индивидуально отрабатываются задания, при выполнении которых ребёнок испытывает затруднения. Выбирается дифференцированный подход к обучающимся, все удаchi поощряются, все недочеты тактично и мягко исправляются, корректируются.

Контролируется качество выполнения заданий по всем разделам с учётом следующих критериев:

- «Удовлетворительно» («В следующий раз всё получится») - выполняет задание только с помощью учителя;
- «Хорошо» («Старался, но не всё получилось») - выполняет задание по показу, по образцу (частичная помощь учителя);
- «Отлично» («Старался и всё получилось!») - выполняет работу самостоятельно.

Критерии, по которым оцениваются задания учащихся на различных сроках обучения:

- правильность выполнения заданий;
- самостоятельность выполнения заданий.

Система контроля:

Входной контроль - проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и способностей ребенка (наблюдения).

Текущий контроль - проводится на каждом занятии: просмотр качества выполненных заданий и упражнений.

Промежуточный контроль - проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы каждым обучающимся.

Итоги реализации программы могут отслеживаться на физкультурных мероприятиях, праздниках, спортивных соревнованиях.

## **V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТУДИИ**

### **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.**

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Знание основ рационального питания.

Техника безопасности и охрана здоровья на занятиях физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Гигиена слуха. Правила оказания первой помощи; основы рационального питания.

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

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие упражнения, упражнения с массажёрами, мелкими предметами, различные подвижные игры. На занятиях обучающиеся будут узнавать о параметрах правильной осанки и как ее проверить.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении специальных физических упражнений, поднятии и переносе тяжестей.

### **Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости.**

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями, малыми мячами, флажками. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Коленно – локтевое ползание по гимнастической скамейке; 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 из различных И.П.

### **Профилактика плоскостопия.**

На занятиях обучающиеся будут узнавать о правильных параметрах свода стопы, упражнениях, помогающих поддержке стопы.



Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Бег на носках. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); поднятие и опускание на носках. Выполнение упражнений с помощью массажеров.

### **Развитие координации движений.**

Координация (от латинского «взаимоупорядочение») — это согласование деятельности мышц тела, направленное на успешное выполнение какой-либо задачи.

В первую очередь, координация напрямую связана с движением. Координация также включает в себя способность к ориентированию в пространстве, сохранению равновесия и чувству ритма.

Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития.

Развитие координации движения у детей предполагает не только совершенствование выполняемых ребенком движений. Это, прежде всего, согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, создающих благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы в целом. Именно поэтому развитие координации движений у детей является очень важной задачей, выполнение которой ложится на плечи родителей и педагогов.

Основная форма тренировки координационных возможностей ребенка – это двигательная деятельность, выполняемая с различной скоростью и включающая разнообразные движения. Но очень важно, чтобы такие движения были не хаотичными. Упражнения, направленные на развитие у детей координации, должны быть:

- правильно организованы,
- иметь определенный уровень нагрузки,
- а также ограничения во времени.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П., упражнения в равновесии, упражнения и игры с мячами. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

На каждом занятии с обучающимися проводятся подвижные игры общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Хитрая лиса», «Мы весёлые ребята», «Попади мячом в булаву», «Охотники и утки», «Космонавты», «День и ночь», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь» и др.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Делай так, делай эдак», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение»,

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Не урони мешочек» «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

Эстафеты с мячами.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному, на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

В обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения изученными упражнениями, с

повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы занятия приносили радость и удовольствие.

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ» в 1-4 классах отдельным блоком не выделяется, отдельные темы по этому разделу расположены в разделах », «Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки», «Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости», «Профилактика плоскостопия», «Развитие координации движений».

## VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 1 класс

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки	8	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений. Соблюдение правил по гигиене. Выполнение ходьбы и её разновидностей с предметом и без предметов. Определение правильности осанки у стены. Выполнение ходьбы и медленного бега с сохранением правильной осанки. Знание элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Участие в подвижных играх.
2	Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости	8	Выполнение отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Выполнение медленного бега до 2 мин. с сохранением правильной осанки. Знание элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Участие в подвижных играх с бегом, прыжками..

3	Профилактика плоскостопия	9	<p>Знание основ рационального питания.</p> <p>Выполнение ходьбы на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.</p> <p>Выполнение упражнений с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков).</p> <p>Знание элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр.</p> <p>Участие в подвижных играх.</p>
4	Развитие координации движений	8	<p>Выполнение бега врассыпную, с изменением направления, ходьбы разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П.</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамье.</p> <p>Броски и ловля большого мяча.</p> <p>Знание элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр.</p> <p>Участие в подвижных играх.</p>
	<b>Всего</b>	<b>33 ч.</b>	

#### 2 класс

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки	8	<p>Соблюдение требований по гигиене спортивной одежды и обуви.</p> <p>Выполнение ходьбы и её разновидностей.</p> <p>Выполнение бега и беговых упражнения.</p> <p>Определение правильной осанки</p>

			у стены. Поднимание и переноска тяжести с сохранением правильной осанки. Умение играть в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.
2	Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости	8	Выполнение отжиманий от скамейки, от пола, подтягивания на нижней перекладине (для девочек, на верхней – для мальчиков). Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса. Выполнение медленного бега до 3 мин., бега с преодолением препятствий. Знание правил и умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
3	Профилактика плоскостопия	10	Теоретические знания по теме «Самостоятельные занятия физической культурой и спортом». Выполнение ходьбы на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Выполнение упражнения с вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков, фасоли) Умение играть в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, прыжками, метанием.
4	Развитие координации движений	7	Соблюдение правил ТБ при выполнении прыжковых упражнений Выполнение бега с изменением направления, ходьбы разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и выполнение упражнений различной координационной сложности с

			<p>предметами и без них.</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамье и гимнастическом напольном бревне.</p> <p>Выполнение броска и ловлю волейбольных мячей.</p> <p>Участие в подвижных играх, физкультурных мероприятиях.</p>
	<b>Всего</b>	<b>33 ч.</b>	

### 3 класс

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки	8	<p>Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Знание правил оказания первой помощи при ушибах и мелких травмах.</p> <p>Выполнение ходьбы и её разновидностей с предметом и без предметов, ходьбы по начерченным линиям, с перешагиванием через предметы и в обозначенном коридоре.</p> <p>Определение правильности осанки у стены.</p> <p>Поднимание и переноска предметов (набивного мяча (2-4 кг) на 10-15 метров с сохранением правильной осанки.</p> <p>Знание элементарных игровых технико-тактических взаимодействий</p> <p>Умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру.</p>

2	Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости	8	<p>Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Выполнение бросков набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p> <p>Выполнение медленного бега в чередовании с ходьбой до 6 мин.</p> <p>Выполнение беговых упражнений, кроссов, бега на короткие дистанции.</p> <p>Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях.</p>
3	Профилактика плоскостопия	10	<p>Знание комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Выполнение ходьбы на носках по напольному гимнастическому бревну, ходьбы с предметом на голове (мешочек, кубик)</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя</p> <p>Участие в подвижных играх.</p>
4	Развитие координации движений	7	<p>Выполнение бега с изменением направления и скорости.</p> <p>Выполнение бросков баскетбольного мяча в щит и кольцо.</p> <p>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по напольному гимнастическому бревну, с доставанием предметов с пола в положении приседа.</p> <p>Выполнение бросков и ловли большого и малого мяча.</p> <p>Участие в подвижных играх, эстафетах, спортивных</p>

			соревнованиях.
	<b>Всего</b>	<b>33 ч.</b>	

#### 4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Изучаемый раздел, тема учебного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
1	Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки	8	Знание и комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и умение их проводить под счёт. Выполнение ходьбу и её разновидностей с предметом и без предметов, ходьбу по начерченным линиям и в обозначенном коридоре. Выполнение бега и беговых упражнений с сохранением правильной осанки. Знание правил изученных игр. Умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру. Участие со сверстниками в эстафетах.
2	Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости	8	Выполнение различных упражнений набивными мячами весом до 2 кг. Выполнение беговых упражнений, челночного бега, бега на короткие дистанции. Участие в игровых эстафетах, физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях.
3	Профилактика плоскостопия	10	Выполнение специальных упражнений для профилактики плоскостопия, упражнений с использованием массажёров, гимнастических палок и мелких предметов. Соблюдение правил по гигиене зрения и слуха. Знание правил изученных игр.

			Умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру.
4	Развитие координации движений	7	Выполнение бега с преодолением препятствий в разных направлениях и разной скоростью. Выполнение бросков и ловлю баскетбольного, волейбольного и теннисного мячей. Выполнение упражнений в равновесии на наклонной скамье (наклон 20 градусов) Знание правил судейства. Участие в подвижных играх, игровых эстафетах, спортивных соревнованиях.
	<b>Всего</b>	<b>33 ч.</b>	

*Календарно - тематическое планирование - Приложение 1.*

**VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

обручи на всех детей;  
коврики для всех детей;  
скамейка;  
мячи большие и малые;  
мешочки с песком на всех детей;  
Набивные мячи – 4 -6 штук;  
гантели – по 2 штуки на каждого;  
ребристая доска, дорожка с песком, с камешками

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.



7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.