**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 | Согласовано | Утверждено |
| Руководитель методического объединения учителей начальных классов | Заместитель директора по УР | Директор |
| /Самохина Т. Г./ | /Михеева М.А./ | _____ / Антохина И. Е./ |
| Протокол от «29» 08. 2024 г. №1 | «30» 08. 2024 г. | Приказ от «02» 09. 2024 г. №130-ОД |

# Рабочая программа
# спортивной студии «Здоровячок»
# для обучающихся 1-4 классов
# (внеурочная деятельность,
# направление: спортивно-оздоровительная деятельность)

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».

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 сохранении 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 занятие 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 учѐбы. 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 135 часов:

в 1 классе - 33 часа в год,

во 2 классе - 34 часа в год,
в 3 классе - 34 часа в год,
в 4 классе - 34 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 вподвижных 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**

- 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 на конец обучения в младших классах (4 класс):**

- 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.

**Базовые учебные действия (БУД)**

***Личностные учебные действия:***

— осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями,
— осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга,
— способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,
— принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей,
— положительное отношение к окружающей действительности,
— готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию,
— целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей,
— самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей,
— понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе,
— готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

***Коммуникативные учебные действия:***

— вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
— использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
— обращаться за помощью и принимать помощь;
— слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
— сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

— договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

***Регулятивные учебные действия:***

— соблюдать правила внутреннего распорядка;
— выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
— активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
— соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

***Познавательные учебные действия:***

— выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
— устанавливать видо-родовые отношения предметов;
— делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
— пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
— читать; писать;
— наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
— работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

**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 удачи 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 профилактики 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 взрослого 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, поднимание 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); поднимание 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.<br>Соблюдение правил по гигиене.<br>Выполнение ходьбы и её разновидностей с предметом и без предметов.<br>Определение правильности осанки у стены.<br>Выполнение ходьбы и медленного бега с сохранением |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | правильной осанки.<br>Знание элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр.<br>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.<br>Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед.<br>Выполнение медленного бега до 2 мин. с сохранением правильной осанки.<br>Знание элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр.<br>Участие в подвижных играх с бегом, прыжками.. |
| 3 | Профилактика плоскостопия | 9 | Знание основ рационального питания.<br>Выполнение ходьбы на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.<br>Выполнение упражнений с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков).<br>Знание элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр.<br>Участие в подвижных играх. |
| 4 | Развитие координации движений | 8 | Выполнение бега врассыпную, с изменением направления, ходьбы разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П.<br>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамье.<br>Броски и ловля большого мяча.<br>Знание элементарных сведений о |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | правилах игр и поведении во время игр.<br>Участие в подвижных играх. |
| | **Всего** | **33 ч** | |

**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 | Соблюдение требований по гигиене спортивной одежды и обуви.<br>Выполнение ходьбы и её разновидностей.<br>Выполнение бега и беговых упражнения.<br>Определение правильной осанки у стены. Поднимание и переноска тяжести с сохранением правильной осанки.<br>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).<br>Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса.<br>Выполнение медленного бега до 3 мин., бега с преодолением препятствий.<br>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».<br>Выполнение ходьбы на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.<br>Выполнение упражнения с |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков, фасоли)<br>Умение играть в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, прыжками, метанием. |
| 4 | Развитие координации движений | 8 | Соблюдение правил ТБ при выполнении прыжковых упражнений<br>Выполнение бегас изменением направления, ходьбыразными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П.<br>Изучение и выполнение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.<br>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамье и гимнастическом напольном бревне.<br>Выполнение броска и ловлю волейбольных мячей.<br>Участие в подвижных играх, физкультурных мероприятиях. |
| | **Всего** | **34 ч** | |

**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 | Соблюдение техники безопасности.<br>Знание правил оказания первой помощи при ушибах и мелких травмах.<br>Выполнение ходьбы и её разновидностей с предметом и без предметов, ходьбы по начерченным линиям, с перешагиванием через предметы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | и в обозначенном коридоре. Определение правильности осанки у стены.<br>Поднимание и переноска предметов (набивного мяча (2-4 кг) на 10-15 метров с сохранением правильной осанки.<br>Знание элементарных игровых технико-тактических взаимодействий<br>Умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру. |
| 2 | Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости | 8 | Соблюдение техники безопасности.<br>Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса.<br>Выполнение бросков набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.<br>Выполнение медленногобега в чередовании с ходьбой до 6 мин.<br>Выполнение беговых упражнений, кроссов, бега на короткие дистанции.<br>Участие в подвижных играх, физкультурно- оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях. |
| 3 | Профилактика плоскостопия | 10 | Знание комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.<br>Выполнение ходьбы на носках по напольному гимнастическому бревну, ходьбы с предметом на голове (мешочек, кубик)<br>Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя<br>Участие в подвижных играх. |
| 4 | Развитие координации движений | 8 | Выполнение бега с изменением направления и скорости. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Выполнение бросков баскетбольного мяча в щит и кольцо.<br>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по напольному гимнастическому бревну, с доставанием предметов с пола в положении приседа.<br>Выполнение бросков и ловли большого и малого мяча. Участие в подвижных играх, эстафетах, спортивных соревнованиях. |
| | **Всего** | **34 ч** | |

**4 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 | Знание и комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и умение их проводить под счёт.<br>Выполнение ходьбу и её разновидностей с предметом и без предметов, ходьбу по начерченным линиям и в обозначенном коридоре.<br>Выполнение бега и беговых упражнений с сохранением правильной осанки.<br>Знание правил изученных игр.<br>Умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру.<br>Участие со сверстниками в эстафетах. |
| 2 | Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости | 8 | Выполнение различных упражненийс набивными мячами весом до 2 кг.<br>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 упражненийдля профилактики плоскостопия, упражнений с использованием массажёров, гимнастических палок и мелких предметов.<br>Соблюдение правил по гигиене зрения и слуха.<br>Знание правил изученных игр.<br>Умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру. |
| 4 | Развитие координации движений | 8 | Выполнение бега с преодолением препятствий в разных направлениях и разной скоростью.<br>Выполнение бросков и ловлюбаскетбольного, волейбольного и теннисного мячей.<br>Выполнение упражнений в равновесии на наклонной скамье ( наклон 20 градусов)<br>Знание правил судейства.<br>Участие в подвижных играх, игровых эстафетах, спортивных соревнованиях. |
| | **Всего** | **34 ч** | |

## 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, тренинги 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.