

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено

на заседании МС

Эксперт _____

С.Д. Аксенова _____

Протокол № _____ от

« _____ » _____ 202_г

Согласовано

Заместитель директора по
воспитательной работе

_____ /Ю.Н.Ерилова

« _____ » _____ 202_г

Утверждаю

Директор школы

_____ /И.Л. Шадрина

Приказ № 300/3 от

«30» августа 2024 г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивной направленности
«Подвижные игры»»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 6 – 9 лет

Автор-составитель:

Шарафеева Владислава Алексеевна

Инструктор физической культуры

Г. Ачинск

2024 год

РАЗДЕЛ № 1: Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

Программа составлена с учётом специфики КГБОУ «Ачинская школа № 3»: категория обучающихся в учреждении - дети с ограниченными возможностями здоровья, ежегодная частичная сменяемость учащихся.

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 безболезненнее 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: сольная 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 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 также 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 коллективе проходят следующим образом:

Учащиеся 1-х и 2-х 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 на 2024-2025 учебный год (36 уроков, 36 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
35.	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
36.	Веселые старты	1
Всего:		36ч.

Календарно-тематическое планирование

Понедельник – 14:10 – 15:10 группа 1

Понедельник – 15:10 – 16:10 группа 2

№	Тема занятия	Кол-во часов	Речевой материал	Вид деятельности	Дата
1	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси».	1	Правила поведения, правила безопасности, спортивная форма, бег, ходьба	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ	02.09
2	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники»	1	Бег, разминка, подвижные игры, охотники	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра	09.09
3	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза»	1	два мороза, подвижная игра, бег	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра	16.09
4	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	1	старт, мяч, повторение, подвижная игра	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра, повторение игр	23.09
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два	1	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра, повторение игр	30.09

	мороза». «У медведя во бору». Повторение игр				
6	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	1	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра, ловишки	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, разучивание подвижных игр	07.10
7	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок? » «Наперегонки парами».	1	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра, отгадать, пара	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, разучивание подвижных игр	14.10
8	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1	Веселые старты, бег, эстафеты, ОРУ	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, проведение эстафет	21.10
9	Игры на свежем воздухе	1	ОРУ, игра, подвижная игра, соревнования	Выполнение разминки, подвижные игры на свежем воздухе	28.10
10	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие	1	Бег, прыгающие воробушки, повторение, игра, разминка	Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр	04.11

	воробушки». Повторение понравившихся игр.				
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	Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр	11.11
12	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	1	Разминка, бег, медленно, эстафета, чехарда	Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр	18.11
13	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда», «Бой петухов».	1	Упражнения, бой петухов, игра, эстафета, учить	Бег в медленном темпе, разминка на месте, разучивание подвижных игр	25.11
14	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные	1	Повторение, подвижная игра, мяч, корзина, бег, медленный темп	Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр	02.12

	<p>игры: «Мячом в корзину».</p> <p>Повторение игр, пройденных на уроках.</p>				
15	<p>Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p>Подвижные игры «Космонавты»</p>	1	<p>Бег, разминка, игра, космонавты</p>	<p>Бег в медленном темпе, разминка на месте, разучивание подвижных игр</p>	09.12
16	<p>Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p>Подвижные игры: «Попади в цель».</p> <p>«Сороконожка»</p>	1	<p>Медленный бег, упражнение, подвижная игра, цель</p>	<p>Бег в медленном темпе, разминка в движении, разучивание подвижных игр</p>	16.12
17	<p>Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p>Подвижные игры: «Тяни-толкай».</p> <p>«Подвижная цель».</p>	1	<p>Общеразвивающие, бег, игра, тяни, толкай</p>	<p>Бег в медленном темпе, разминка на месте с предметами, разучивание подвижных игр</p>	23.12
18	<p>Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p>Повторение игр, пройденных на уроках.</p>	1	<p>Бег, разминка в движении, повторение, подвижная игра</p>	<p>Ходьба, бег в медленном темпе, повторение ранее изученных подвижных игр</p>	13.01
19	<p>Бег в медленном темпе. ОРУ.</p>	1	<p>Бег, разминка в движении,</p>	<p>Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание</p>	20.01

	Подвижные игры: «Дай руку»		подвижная игра, рука	подвижных игр, разминка с предметом	
20	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, повторение, башня	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр	27.01
21	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать»	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, бросать, бежать	Ходьба в разных направлениях, бег, подвижные игры	03.02
22	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, строевые упражнения	Строевые упражнения, перестроения, ходьба и бег, разучивание подвижных игр	10.02
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 перестроение в шеренге, колонне, разминка в движении, разучивание подвижных игр	17.02

24	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, медленный темп, подвижная игра, повторение, изученные игры	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр	24.02
25	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, медленный темп, подвижная игра, повторение, изученные игры, цвет	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр	03.03
26	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, разминка, подвижная игра, повторение, изученные игры	Ходьба, бег в медленном темпе, повторение ранее изученных подвижных игр	10.03
27	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	Игра, подвижная игра, охотник, совушка, утка	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр	17.03
28	Игры на свежем воздухе	1	Подвижная игра, разминка, свежий воздух	Выполнение разминки, подвижные игры на свежем воздухе	24.03
29	Бег в медленном темпе. ОРУ.	1	Салки, бегать, мяч, подвижная игра	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр	31.03

	Игра «Салки с мячом».				
30	Шашечный турнир.	1	Соревнование, турнир, шашки, настольная игра	Игра в шашки, разучивание правил игры	07.04
31	Шашечный турнир.	1	Соревнование, турнир, шашки, настольная игра	Игра в шашки, разучивание правил игры	14.04
32	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1	Запрещенное движение, ловушка, эстафета	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр, игра в эстафеты	21.04
33	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1	Разминка, упражнения, игра, подвижная игра, мяч, огород	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр	28.04
34	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	1	Медленно, море, запрещено, подвижная игра	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение разученных подвижных игр	05.05
35	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение	1	Подвижная игра, повтор, мяч, изученные игры	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр	12.05

	игр, пройденных на уроках.				
36	Веселые старты.	1	Соревнования, эстафеты, команда, мяч, бег	Ходьба, бег в медленном темпе, проведение эстафет	19.05

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.

2.1.2. Кадровое обеспечение:

1. Шарафеева В.В., инструктор физической культуры

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»,2004г.
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. Шибакова, «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.Колтановский, «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»