

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Бийская общеобразовательная школа-интернат №1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ «Бийская
общеобразовательная школа-интернат №1»
_____ Е.А. Макушин
«02» сентября _2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Спортивный час»
для учащихся 1-4, 5 в, 5в, 7б., 9 в классов
2024-2025 учебный год

Составитель: Весельева И.М..

Согласована на
заседании МО

Протокол №1
от «27» 08 2024 г

Рекомендована педагогическим
советом

Протокол № 46
от «29» 08 2024г

Бийск
2024

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	6
3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета	7
4. Тематическое планирование.....	10
5. Календарно-тематическое планирование.....	10
6. Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.....	18
7. Перечень учебно–методического обеспечения образовательного процесса.	19
8. Лист внесения изменений и дополнений.....	21

Приложение

Тип программы: Рабочая программа по Внеурочной деятельности «Спортивный час»»».

Категория обучающихся: учащиеся 1-4, ГУО классы (В – 1),ГУО классы (5в,7б,9в)
КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1».

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивный час» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.02.2024 № 110 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77331).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830).
7. Учебный план «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1» на 2024-2025 учебный год;
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)
9. Устав КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1».

В соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программный материал для 1-4,ГУО классов рассчитан на 34 ч (34 учебных недель), 1 часу в неделю

Одной из приоритетных задач обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) является создание условий для их успешной социализации. Реализация данной задачи невозможна без использования системы внеурочных занятий. Среди основных направлений внеурочной деятельности обучающихся с ОВЗ в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования является спортивно-оздоровительное направление.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего

детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. 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.

Актуальность программы

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр и развитии основных двигательных умений и навыков. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей, профилактику плоскостопия.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Новизна данной рабочей программы определена ФГОС НОО для детей с ОВЗ

Отличительными особенностями программы являются:

1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных результатов освоения программы, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

Данная программа строится на принципах:

- **Доступности** - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Коллективности** – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.
- **Патриотизма** – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.
- **принцип вариативности**, определяющий широкий спектр видов, форм, способов организации деятельности, направленных на удовлетворение особых образовательных (в том числе и индивидуальных) потребностей обучающихся;
- **принцип добровольности**, предполагающий свободу выбора обучающимся различных видов деятельности, добровольное участие в них, возможность проявления инициативы в выборе сроков, способов, темпа освоения программ внеурочной деятельности в рамках индивидуальных возможностей;
- **принцип успешности и социальной значимости**, направленный на формирование у обучающихся потребностей в достижении лично значимых и коллективных результатов, на создание ситуации успеха в личной и общественно значимой
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

2. Содержание внеурочной деятельности "Спортивный час.":

- Для реализации программы предлагаются следующие методы: наглядный, словесный, практический.
- Программа предполагает применение коллективных и индивидуальных форм организации занятий, занятия в парах и использование современных средств обучения, с учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ. Ведущей формой организации занятий является **групповая**.
- Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся. Практическая часть состоит из заданий и занимательных упражнений

для моделирования реальных ситуаций и практический приемов предметно – практической деятельности.

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-9 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю; (30 мин)

2-4 классы – 34 занятий по 1 занятию в неделю.

5-9 (в-2) класс - 34 занятий по 1 занятию в неделю.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Основные направления реализации программы:

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

-организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение подвижных и спортивных игр;

-организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;

-проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

Виды деятельности:

- беседы
- игры
- соревнования
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

3.Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

«Спортивный час»

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;• формирование представлений об этических идеалах и	<ul style="list-style-type: none">• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила	<ul style="list-style-type: none">• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;• Знать различные виды игр;• Выполнять правила игры.

ценностях; <ul style="list-style-type: none"> отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. 	безопасного поведения <ul style="list-style-type: none"> демонстрировать уровень физической подготовленности 	
--	--	--

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> определять уровень развития физических качеств; договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> Управлять своими эмоциями; Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. 	<ul style="list-style-type: none"> Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых 	<ul style="list-style-type: none"> вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Управлять своими эмоциями; 	<ul style="list-style-type: none"> Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; Владеть различными

ситуациях; <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; 		формами игровой деятельности.
--	--	-------------------------------

К концу 4-5 году обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

4.Тематическое планирование

№	Тема раздела	1 класс	2 -4 классы	5в,7б,9в(В-2)
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	2	2	2
2	Вместе весело играть(подвижные игры)	4	4	4
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	23	24	24
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	5	5
	Итого	33	34	34

5. Календарно-тематический план

1 А класс

№ п/п	Тема	Кол-во час	Дата
1.Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Распорядок дня школьника. Режим дня.	1	06.09.
2	У меня все в порядке. Делаю утреннюю зарядку. Учимся правильно дышать	1	13.09.
2.Вместе весело играть(подвижные игры)			
3	Подвижные игры с мячом	1	20.09.
4	Подвижные игры с кеглями	1	27.09.
5	Подвижные игры без предметов	1	04.10.
6	Веселые эстафеты	1	11.10.
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков			
7	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1	18.10.
8	Равновесие.	1	25.10
9	Упражнение в равновесии	1	08.11
10	Движение и двигательные действия	1	15.11.
11	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба	1	22.11.
12	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1	29.11.
13	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята»	1	06.12.
14	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1	13.12.
15	Игры на свежем воздухе.	1	20.12

16	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1	27.12.
17	Ходьба приставным шагом	1	10.01.25
18	Фигурная ходьба.	1	17.01.
19	Весёлые старты	1	24.01.
20	Все на лыжи!	1	31.01.
21	Ходьба на лыжах	1	07.02
22	Равновесие на лыжах	1	21.02.
23	Переноска лыж	1	28.02.
24	Начальная лыжная подготовка	1	07.03.
25	Упражнения на формирование правильной осанки	1	14.04.
26	Ходьба с предметом на голове	1	21.03.
27	Прыжки в длину с места	1	04.04.
28	Веселые эстафеты	1	11.04.
4.Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»			
29	Пальчиковая гимнастика	1	18.04.
30	Утренняя гимнастика	1	25.04.
31	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1	16.05.
32	Итоговое занятие	1	23.05.
33	Резервное занятие	1	
	итого	33	

2 А-3 А класс

№ п/п	Тема	Кол-во час	Дата
1.Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях .Движение-жизнь	1	02.09.
2	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	09.09.
2.Вместе весело играть(подвижные игры)			
3	Подвижные игры	1	16.09.
4	Эстафеты с кеглями	1	23.09.
5	Игры на выбор детей	1	30.09.
6	Веселые старты	1	07.10.
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков			
7	Плоскостопие и борьба с ним	1	14.10.
8	Что такое ловкость? Комплекс упражнений для развития ловкости	1	21.10
9-10	Прыжки со скакалкой	2	11.11.- 18.11.
11	Прыжки в длину с места	1	25.11.
12	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба	1	02.12.
13	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1	09.12.
14	Впрыгивание на возвышение.	1	16.12.
15	Лыжная подготовка	1	23.12.
16	Спуск с горы	1	13.01.25
17	Подъем в гору	1	20.01.

18	Подъем в гору разными способами	1	27.01.
19	Равновесие на лыжах	1	03.02.
20	Прогулка на лыжах	1	10.02.
21	Движение на лыжах без палок	1	17.02.
22	Лыжная эстафета	1	24.02.
23	Бег и его виды	1	03.03.
24	Челночный бег	1	10.03.
25	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1	17.03.
26	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1	24.03.
27	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1	31.03.
28	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1	07.04.
29	Обычный бег. Игра «Салки»	1	14.04.
30	Бег с преодолением препятствий.		21.04.
4.Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»			
31	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1	28.04.
32	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1	05.05.
33	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1	12.05.
34	Веселые старты. Итоговое занятие	1	19.05.
	итого	34	

4 классы

№ п/п	Тема	Кол-во час	Дата 4А/4Б
1.Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях . Мой внешний вид – залог здоровья	1	4/5.09.
2	Факторы влияющие на рост и вес человека	1	11/12..09.
2.Вместе весело играть(подвижные игры)			
3	Подвижные игры	1	18/19..09.
4	Спортивные игры и эстафеты	1	25/26.09.
5	Игры на выбор детей	1	02/3.10.
6	Веселые старты	1	9/10.10.
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков			
7	Прыжки в длину с места	1.	16/17.10.
8	Прыжки со скакалкой	1	23/24.10
9-10	Движения при преодолении препятствий	1	06.11./07.11.
11	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	13/14.11.
12	Лыжная подготовка	1	20/21.11.
13	Спуск с горы	1	27/28.11
14	Торможение	1	04/05.12

15	Прогулка на лыжах	1	18/19.12.
16	Коньковый ход	1	25/26.12
17	Подъем в гору	1	/09.01.25.
18	Способы одъема по склону	1	15/16.01.
19	Равновесие на лыжах	1	22/23.01.
20	Движение на скорость	1	29.30.01.
21	Движение на лыжах без палок	1	05/06.02
22	Лыжная эстафета	1	12/13.02.
23	Бег и его виды	1	19/20.02.
24	Челночный бег	1	26/27.02
25	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1	05/06.03.
26	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1	12/13.03.
27	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1	19/20.03
28	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1	02./03.04.
29	Обычный бег. Игра «Салки»	1	09/10.04.
30	Бег с преодолением препятствий.		16/17.04.
4.Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»			
31	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1	23/24.04
32	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1	30.05./
33	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1	07.05/
34	Веселые старты.	1	14/15.05.
35	Итоговое занятие	1	21/22.05.

	итого	34/33	
--	-------	-------	--

Календарно-тематическое планирование (7 б, 9 в)

№/п	Тема урока курса	Кол -во час	Дата
1	Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Инструктаж по ТБ	1	02.09.
2	Ходьба и бег в рассыпную. Комплекс ОРУ без предметов.	1	9
3	Ходьба и бег в рассыпную. Комплекс ОРУ без предметов.	1	16
4	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении.	1	23
5	Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.	1	30
6	Ходьба с различным положением рук. Бег и ходьба с преодолением препятствий.	1	07.10
7	Ходьба группами в быстром темпе. Комплекс ОРУ с хлопками.	1	14
8	Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками.	1	21
9	Бег с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ с хлопками.	1	11.11
10	Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу.	1	18
11	Прыжки на двух ногах через веревочки. Ходьба приставным шагом.	1	25
12	Ходьба приставным шагом. Комплекс ОРУ в кругу.	1	02.12.
13	Комплекс ОРУ с флажками. Ходьба приставным шагом	1	9

	сприседанием.		
14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Комплекс ОРУ с флажками.	1	16
15	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Комплекс ОРУ с флажками.	1	23
16	Прыжки с ноги на ногу. Комплекс ОРУ сфлажками.	1	13.01.25
17	Прыжки через мелкие предметы. КомплексОРУ с набивными мешочками.	1	20
18	Прыжки через мелкие предметы. Спрыгивание с гимнастической скамейки.	1	27
19	Спрыгивание с низких устойчивых предметов. Ходьба перекатом с пятки на носок.	1	03.02.
20	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками.	1	10
21	Метание малого мяча. Комплекс ОРУ с веревочками.	1	17
22	Метание малого мяча. Комплекс ОРУ с веревочками.	1	24
23	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ в парах.	1	03.03.
24	Ходьба змейкой. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	10
25	Метание малого мяча в вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах.	1	17
26	Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	1	31
27	Метание мяча двумя руками.	1	07.04.
28	Метание набивного мяча.	1	14
29	Комплекс ОРУ со скакалками.	1	21
30	Упражнения для правильной осанки и свода стопы.	1	28
31	Упражнения для правильной осанки.	1	05.05.
32	Комплекс ОРУ с обручами.	1	12
33	Ползание на четвереньках. Ползание по гимнастический скамейке.	1	19
34	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	резерв
		34	

Календарно-тематическое планирование (5В)

№ пп	Тема	Кол-во часов	дата
	Игры-догонялки		
1.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «К своим флажкам»	1	06.09.

2	ОРУ на месте. Игра «Кто обгонит»	1	13.09.
3	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Пустое место»	1	20.09.
4	ОРУ в движении. Игра «Паровозики»	1	27.09.
5	ОРУ в парах. Игра «Третий лишний»	1	04.10.
6	ОРУ в движении. Игра «Волк во рву»	1	11.11.
7	ОРУ с гимнастическими скалками. Игра «Заяц, сторож, жучка»	1	18.10.
8	Игры с мячом и попаданием в цель	1	25.10.
9	ОРУ на месте. Игра «Попади в мяч»	1	08.11.
10	ОРУ в движении. Игра «Метко в цель»	1	15.11.
11	Игра «Кто дальше бросит»	1	22.11.
12	ОРУ в парах. Игра «Охотники и утки»	1	29.11.
Игры с быстрым нахождением места			
13	ОРУ в парах. Игра «Лиса куры»	1	06.12.
14	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Заяц без логова»	1	13.12.
15	ОРУ на месте. Игра «Наступление»	1	20.12.
Игры с прыжками			
16	ОРУ в движении. Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	27.12.
17	ОРУ в парах. Игра «Конники спортсмены»	1	10.01.25
18	ОРУ с гимнастическими скалками. Игра «Салки на одной ноге»	1	17.01.
19	Игры народов России	1	24.01.
20	«Выбегай из круга»	1	31.01.
21	ОРУ с гимнастическими скалками. «Ищем палочку»	1	07.02.
22	ОРУ с гимнастическими палками. «Круговой»	1	14.02.
Игры с сопротивлением			
23	ОРУ в парах. Игра «Петушинный бой»	1	21.02.
24	ОРУ в движении. Игра «Коршун и наседка».	1	28.02.
25	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Лошадки»	1	07.03.
26	ОРУ на месте. Игра «Борьба за прыжки».		
27	ОРУ в движении. Игра «Кто первый»	1	14.03.
28	ОРУ в парах. Игра «Путаница»	1	21.03.
Игры на основе баскетбола			
29	ОРУ в парах. «Гонка мячей по кругу»	1	04.04.
30	ОРУ в движении. «Подвижная цель»	1	11.04.

31	ОРУ с гимнастическими скакалками. «Овладей мячом»	1	18.04.
32	ОРУ на месте. «Мяч ловцу»	1	25.04.
33	ОРУ с гимнастическими палками. «Мяч соседу»	1	16.05.
34	Веселые старты	1	23.05.
	ОРУ в парах. «Перестрелка»		
	ОРУ в движении. «Попади в цель»		

Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки

Для определения динамики эффективности внеурочной деятельности и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль.

7. Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение.

Список литературы

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ детей с ОВЗ.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
3. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
4. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
5. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
6. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
7. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
8. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004

Материально – техническое обеспечение

- выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий,
- спортивный инвентарь для игр, звуковые мячи

- настольные игры: специальные шашки, шахматы
- натуральные предметы личной гигиены, схемы, памятки, муляжи
- материалы для оформления и творчества детей, наличие канцелярских принадлежностей,
- аудиоматериалы и видеотехника,
- компьютеры, ноутбуки
- проектор, экран
- коллекция видеоуроков, физминуток, плакатов, памятки

Лист внесения изменений и дополнений

[illegible]

Приложение 1

Игры

Шашки

Правила: шашка всегда должна бить шашку, бить нужно всегда большинство, дамка также должна бить большинство. Преимущество дамки в том, что она может ходить назад - вперед на любое количество клеток.

Лото

Игра, состоящая в вынимании жеребеек с цифрами и в закрывании ими соответствующих цифр на картах, разграфленных на клетки, с числами в них. Кто закроет 5 рядов клеток, тот выигрывает всю ставку.

«Передал – садись»

Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

Пионербол

Каждая команда отбивает мяч руками любым способом через сетку на сторону противника. Игроки отбивают мяч с воздуха или ловят мяч и бросают его на сторону соперника. Игроки не имеют права прикасаться к мячу два раза подряд. Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз. Игра начинается подачей игрока №1. Для этого он должен выйти за пределы площадки и переправить мяч на сторону противника в пределах его площадки броском. подача выполняется одной рукой. При подаче мяч не должен касаться сетки, а в игре касание мяча сетки ошибкой не считается.

«Гонка мячей по кругу»

Две команды играющих образуют две линии. Игроки становятся на расстоянии вытянутых рук. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать ногой мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают до последнего игрока, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

Эстафета с ведением мяча

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.