

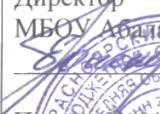


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Абалаковская средняя общеобразовательная школа № 1»**

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Председатель ППк  /Бахмутова А.И./	Заместитель директора школы по УВР  /Зырянова М.А./	Директор МБОУ «Абалаковская СОШ №1»  /Иоскевич Е.И./
Протокол ППк № 1 от «30» августа 2024 г.	«30» августа 2024 г.	Приказ № 01-04-245 от «03» сентября 2024 г.

Автор: Иванова Т.А.,  
учитель физической культуры

с. Абалаково  
2024

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно - правовых документах:

- Федеральный закон «Об Образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. №273 (с изменениями и дополнениями, ст. 12, 28);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) (Приказ №01-04-217 от 31.08.23, протокол ПС №1от 31 августа 2023г.);
- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам педагога МБОУ Абалаковская СОШ №1 для детей с нарушением интеллекта.

**Цель программы:** Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

**Задачи:**

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;
- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Учебно-методический комплект**

Для реализации данной программы будет использован следующий учебно-методический комплект:

1. Н.В. Студенецкий. Весёлый отдых, Искусство
2. С.О. Чебаева, Игры дома и на улице – М.:АСТ, 2011
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
6. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

**Общая характеристика программы по ВД «Движение есть жизнь!»**

Программа относится к спортивно – оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Неотъемлемой частью жизни ребёнка является игра. С помощью игр дети познают мир, приобретают новые навыки, учатся общаться с окружающими, работать в команде.

Игры помогают с пользой организовать досуг детей, привить им необходимые умения и навыки работать в команде, развить их физическую силу.

Программа состоит из теоретической и практической части. Занятия по данной программе проводятся в форме урока по 30 минут 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 1-4 класса с разным уровнем физической подготовленности. Группа здоровья – основная.

### **Описание места предмета в учебном плане.**

Программа соответствует АООП УО (1 вариант) и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 классов. Рассчитана программа на 37 учебных часов.

### **Личностные и предметные результаты освоения программы**

#### **«Движение есть жизнь!»**

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Предметными** результатами является формирование следующих учебных действий:

**Минимальный уровень**

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выполнение основных упражнений и применение их в игровой деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря во время спортивных игр.

**Достаточный уровень**

- самостоятельное выполнение комплексов упражнений для разминки;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы и описание подведения внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- эстафеты;
- спортивные игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Содержание программы «Движение есть жизнь!»**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел.** Беседы на темы: «Здоровый образ жизни», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!», «Личная гигиена», «Профилактика травматизма», «Нарушение осанки», правила игр.

**Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде» Игры на развитие памяти, внимания, воображения «Запомни порядок», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Зимой игры на свежем воздухе с лыжами.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Весёлые старты».

**Календарно - тематическое планирование 1-4 классы.**

№	Тема занятия	Виды учебной деятельности	Развитие и формирование качеств у учащихся	Кол-во часов	Дата
<b>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи</b>				<b>6</b>	
1	Игры на внимание «Класс, смирно!»	Беседа: «Здоровый образ жизни». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья	1	3.09
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни - порядок»	«Личная гигиена» Правила игр.	Развитие внимания и памяти	1	10.09
3	Логические игры	Игры «Не забудь друга» « Цветы. деревья, птицы»	Развитие внимания и памяти	1	17.09
4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	Развитие воображения, речи	1	24.09
5	Игры на развитие памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти	1	1.10
6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи	1	8.10
<b>Народные игры</b>				<b>6</b>	
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания	1	15.10
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;	1	22.10
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты	1	5.11
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	1	12.11
11	Русская народная	Правила игры.	развитие ловкости,	1	19.11

	игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Проведение игры.	быстроты, внимания		
12	Русская народная игра « Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости	1	26.11
<b>Подвижные игры</b>				<b>14</b>	
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!». Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.	1	3.12
14	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила, быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила, быстрота, ловкость.	1	10.12
15	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений	1	17.12
16	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;	1	24.10
17	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств	1	14.01
18	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки	1	21.01
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств	1	28.01
20	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений	1	4.02
21	Эстафеты на лыжах	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств	1	11.02
22	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений	1	18.02
23	Игры зимой:«Охота	Игры со скакалкой,	Развитие	1	25.02

	на куропаток»	мячом.	выносливости и ловкости		
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости	1	4.03
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания	1	11.03
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений	1	18.03
<b>Спортивные игры</b>				<b>3</b>	
27	Пионербол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств	1	1.04
28	Пионербол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	1	8.04
29	Пионербол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	1	15.04
<b>Спортивные праздники</b>				<b>8</b>	
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты	Развитие силы и ловкости	1	22.04
31	Весёлые старты	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости	1	29.04
32	Весёлые старты	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	1	6.05
33	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Эстафеты с мячами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	1	6.05
34	Игра «Удочка», «Бой петухов»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие силы и ловкости	1	13.05
35	Эстафеты с обручами	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости	1	13.05
36	Составление упражнений для утренней гимнастики.	Беседа: «Нарушение осанки».	Развитие силы и ловкости	1	20.05
37	Игры по выбору детей	По желанию детей	Развитие выносливости и скоростных качеств	1	20.05
<b>Итого</b>				<b>37</b>	

**Материально – техническое обеспечение.**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1	Бревно гимнастическое напольное
2	Козел гимнастический
3	Канат для лазанья
4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5	Стенка гимнастическая
6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9	Палка гимнастическая
10	Скакалка детская
11	Мат гимнастический
12	Гимнастический подкидной мостик
13	Кегли
14	Обруч пластиковый детский
15	Планка для прыжков в высоту
16	Стойка для прыжков в высоту
17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
18	Лента финишная
19	Рулетка измерительная
20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
21	Лыжи детские (с креплениями и палками)
22	Щит баскетбольный тренировочный
23	Сетка для переноски и хранения мячей
24	Сетка волейбольная
25	Аптечка