**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 26 г. Томска**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ гимназии № 26
Приказ №
от «30» августа 2019 г.
_____ И.Э. Кашенова

СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-методического совета
МАОУ гимназии № 26
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.
_____ Ю.А.Уралова

Рабочая программа
**курса внеурочной деятельности**
«Спортивная секция (спортивные игры)»
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2
(1 классы)

Автор-составитель:
Сергиенко М.С.,
учитель физической культуры

Томск - 2019

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009г. (Приказ МОиН РФ № 373 от 6октября 2009 г.); Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1598);приказом Минобнауки РФ от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016г. № 40936); письмом Минобрнауки Российской Федерации «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 14.12.2015 г.; письмом Минобрнауки Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017 г. № 09-1672 (приложение: Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности); Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015г. №4/15); Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85, от 25.12.2013г. № 72, от 24.11.2015г. №81). Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Концепцией координации деятельности муниципальных методических служб в рамках пилотного проекта «Межрегиональное сетевое партнерство: Учимся жить устойчиво в глобальном мире: экология, здоровье, безопасность (Программа Унитвин Юнеско); Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования МАОУ гимназии №26 г. Томска для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2.

**Актуальность программы** объясняется положительным влиянием спортивных игр на развитие физического здоровья учащихся, силовых и скоростных качеств, оздоровление и закаливание организма обучающихся, расширение кругозора и интереса занимающихся к данному виду деятельности.

**Цель программы:**

создание среды для развития организма ребенка, стимуляции физиологических процессов, повышения работоспособности организма; побуждение ребенка к развитию его физического здоровья.

**Задачи программы:**

- развить интерес к систематическим занятиям спортивными играми;
- развить силовые и скоростные качества;
- выработать координацию движений;
- овладеть техническими и тактическими приёмами игры в различные спортивные игры;
- воспитать судейские и инструкторские навыки;
- укрепить здоровье и закалить организм;
-способствовать стремлению к здоровому образу жизни.

**Коррекционные задачи:**

- развивать сенсорно-перцептивных функций;
- развивать внимание, память, восприятие, алгоритмическое мышление, воображение, логические операции сравнения, классификации, сериации, умозаключения;
- формировать и закреплять в речи абстрактные, отвлеченные, обобщающие понятия;
- развивать процессы символизации, понимания и употребления сложных логикограмматических конструкций;
- развивать способность пользоваться полученными знаниями при решении соответствующих возрасту бытовых задач.

В образовательном процессе используются следующие виды дифференцированной помощи:

– знакомство с новым материалом развернуто, пошагово;
– изучение нового материала с опорой на модальность: слуховую, зрительную, кинестетическую; – пошаговое предъявление инструкции;
– опора на жизненный опыт ребёнка;
– использование мнестических опор, наглядных, дидактических материалов;
– использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, предметнопрактической, учебной путём изменения способов подачи информации;
– использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов.

Адаптация программы осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2. Сущность специфических для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 образовательных потребностей учитывается при организации внеурочной деятельности.

## 2. Общая характеристика курса

**Центральным направлением** реализации данной программы в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования является спортивно-оздоровительное развитие личности.

Преобладающими видами внеурочной деятельности в рамках реализации программы являются спортивно – оздоровительная деятельность.

Программа направлена на работу с разными группами обучающихся, в том числе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, так как позволяет выстроить каждому участнику внеурочной деятельности индивидуальную траекторию развития, основанную на разнообразных видах активной деятельности.

Реализация программы данного курса наличие УМК не предусматривает.

**Преемственность программы курса «Спортивная секция (спортивные игры)»** обеспечивается тесной связью с содержанием других предметных областей, прежде всего «Физической культурой». Кроме того, программа курса направлена на реализацию принципов образования в интересах устойчивого развития, что определяет «сквозной» характер работы по изучению «зеленых аксиом» в рамках модели внеурочной деятельности гимназии в целом.

Приоритетные формы проведения занятий курса – беседа, игра, соревнование.

Рабочая программа, учитывая необходимость реализации во внеурочной деятельности метапредметной функции, направлена на достижение планируемых личностных и метапредметных результатов, включающих межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): формирование внутренней позиции школьника, освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности данного

возраста; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; переработка информации для получения необходимого результата; освоение обучающимися успешного опыта коммуникации средствами курса «Спортивная секция (спортивные игры)».

## 3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

На основании учебного плана МАОУ гимназии № 26 на реализацию данной программы в 1 классе отводится 33 часа в год, 1 час в неделю. Данный курс не предусматривает проведение аудиторных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Программа внеурочной деятельности «Спортивная секция (спортивные игры)» предназначена для обучающихся 1-х классов.

## 4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования содержание рабочей программы направлено на достижение метапредметных и личностных результатов освоения курса «Спортивная секция (спортивные игры)».

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД**

**Обучающийся научится:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- владеть основами волевой саморегуляции в учебной и познавательной деятельности; готовность и способность противостоять трудностям и помехам

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия*

**Познавательные УУД**

**Обучающийся научится:**

- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей*

**Коммуникативные УУД**

**Обучающийся научится:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управлять поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром*.

**Личностные результаты**

**У обучающихся будут сформированы:**

- 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.
- формирование ответственного отношения к учебному процессу, готовности и способности ученика к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, выбору дальнейшего образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, осознанному построению индивидуальной образовательной траектории с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- *ориентации на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;*
- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний.*

В рамках курса внеурочной деятельности «Спортивная секция (спортивные игры)» будет организована работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного, преобразование и интерпретация информации, оценка информации и работа по формированию ИКТ ,компетентности обучающихся в соответствии с АООП НОО МАОУ гимназии № 26 г. Томска для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2.

- **Чтение. Работа с текстом** *(метапредметные результаты)*
- В результате реализации курса «Спортивная секция (спортивные игры)» при получении начального общего образования обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.
- Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 научатся использовать такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, интерпретация и преобразование этих идей и информации. Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.
- *Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления её с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.*

- **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**
- Выпускник научится:
- -находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- -определять тему и главную мысль текста; -делить тексты на смысловые части, составлять план текста;

- -вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- -сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- -понимать информацию, представленную в неявном виде (например, выделять общий признак группы элементов, характеризовать явление по его описанию; находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение);
- -понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- -понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и обращая внимание на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- -использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- -ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- *-использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *-работать с несколькими источниками информации;*
- *-сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

- **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

- Выпускник научится:
- -пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- -соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую;
- -формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- -сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- -составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- *-делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *-составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

- **Работа с текстом: оценка информации**

- Выпускник научится:
- -высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- -оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- -на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- -участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста. *Выпускник получит возможность научиться:*
- *-сопоставлять различные точки зрения;*
- *-соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *-в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

- **Формирование ИКТ- компетентностей обучающихся** *(метапредметные результаты)*

- В результате реализации курса «Спортивная секция (спортивные игры)» при получении начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.
- Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.
- Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ; научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать гипермедиасообщения. Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 2 научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники её получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.
- Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.
- В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся формируется и развивается необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

- **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

- Выпускник научится:
- -использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорнодвигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
- - выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- -организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

- **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

- Выпускник научится:
- -вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- -владеть компьютерным письмом на русском языке;
- - набирать текст на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов; -рисовать (создавать простые изображения) изображения на графическом планшете;
- -сканировать рисунки и тексты.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- *-использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

- **Обработка и поиск информации**
- Выпускник научится:
- -подбирать подходящий оптимальный по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш - карты);
- -описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- -собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- -редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений; -редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- -пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- -искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- -заполнять учебные базы данных.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- *-грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*
- **Создание, представление и передача сообщений**
- Выпускник научится:
- -создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- -создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- -готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- -создавать диаграммы, планы территории и пр.;
- -создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- -размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- -пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- *-представлять данные;*

- *-создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

- **Планирование деятельности, управление и организация**

- Выпускник научится:
- -создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах (создание простейших роботов);
- -определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- -планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- *-проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования;*
- *-моделировать объекты и процессы реального мира.*

## 5. Содержание курса внеурочной деятельности.
## 1 класс (33 часа)

| Название раздела курса | Количество часов (ауд./неауд.), формы организации деятельности | Основные виды деятельности |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Легкоатлетические упражнения (12 часов)** | **12 ч.**<br>**Формы организации деятельности**: беседа, игра. | Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полу-приседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоки подниманием бедра, за хлёст голени, с преодолением препятствий.<br>Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.<br>Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут<br>Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут<br>Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку.<br>Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность. |

| | | |
|---|---|---|
| **Раздел 2. Гимнастические упражнения (10 часов)** | **10 ч.**<br>**Формы организации деятельности**: беседа, игра. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками.<br>Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях.<br>Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине.<br>Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.<br>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастbческой скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи. |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка (4 часа)** | **4 ч.**<br>**Формы организации деятельности**: беседа, игра. | Стойки на лыжах, снимание и одевание лыж, ходьба на лыжах |
| **Раздел 4. Подвижные игры (7 часов)** | **7 ч.**<br>**Формы организации деятельности**: беседа, игра. | Вызов номеров, День и ночь, Пятнашки – «вызов номеров». Третий лишний. Второй лишний. Быстро по местам, Цапля, Запятнай притоптывающего, Бесшумный мяч, Падающая палка, Гонка мячей, Передал-садись, Десять передач, К своим флажкам, Два мороза, Салки догонялки, Совушка, Цыплята и ворона, Воробьи и вороны, Космонавты, Попрыгунчики-воробышки, Города, Охотники и утки, Эстафеты с мячами, Веселые старты<br>Перетягивание в парах, Вытолкни из круга, Соревнования тачек, Челнок, Точно в цель, Тяни в круг, Петушиный бой. Сильная рука,Толкачи,Удочка, Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде |

## 6. Тематическое планирование
## 1 класс

| № п/п | Тема занятия |
|---|---|
| **Раздел 1. Легкоатлетические упражнения (12 часов)** | |
| 1 | Ознакомление с разными видами спорта. Роль, значение и польза спорта для здоровья. |

| | |
|---|---|
| | Легкая атлетика как вид спорта. Разминка беговая. Инструктаж по Т.Б. |
| 2 | История легкой атлетике. Легкая атлетика основы техники. Разминка беговая. Техника бега. Правела поведения на занятиях по легкой атлетике. |
| 3 | Легкоатлетический инвентарь, уход за инвентарем. Бег на скорость по технике. Техника безопасности при занятиях на улице. |
| 4 | ОРУ. Атлетический инвентарь. Упражнения для скоростных качеств. Игры с элементами упражнений на выносливость. |
| 5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Игры. Гигиена на занятиях легкой атлетикой. 5 минутный бег. |
| 6 | ОРУ. Бег на выносливость. Низкий старт. Развитие силовых способностей. Игры. |
| 7 | Подвижные игры: Охотники и утки, Эстафеты с мячами. Эстафеты. |
| 8 | Подвижные игры: Охотники и утки, Эстафеты с мячами. Эстафеты. Метание мяча. |
| 9 | Правила безопасного поведения на занятиях в зале. Правела обращение с инвентарем. Освоение акробатических упражнений. |
| 10 | Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Комплекс общеразвивающих упражнений «Зарядка гимнаста» Перекаты в группировке. |
| 11 | Требования к одежде при занятиях гимнатсикой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, “мост из положения лежа” |
| 12 | Закрепление комплекса упражнений «Зарядка гимнаста». Кувырок назад, стойка на лопатках. Освоение висов и упоров. |
| **Раздел 2. Гимнастические упражнения (9часов)** | |
| 13 | Вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивания, вис на шведской стенке, упоры на шведской стенке. |
| 14 | Освоение навыков лазания переползаний, перелазаней и упоров. |
| 15 | Закаливание человека. Лазние по канату, гимнастической скамейке, П/и «Лисенок – медвежонок» |
| 19 | Освоение навыков в опорных прыжках, соскоки, прыжки, напрыгивания, вскок в упор стоя, взмах руками. Веселые старты. |
| 18 | Ознакомление с техникой лыж. Инструктаж по Т.Б. |
| 19 | Правила переноски лыж, уход, виды лыж. Подвижные игры. |
| 20 | Скользящего шага без палок. |
| 21 | Техника подъемов: “елочкой”, “лесенкой”. |
| 22 | Подъём и спуск на лыжах со склона. Стойка спусков. |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка (4 часа)** | |
| 23 | Подвижные игры: Третий лишний. Цыплята и ворона, Воробьи и вороны. |
| 24 | Подвижные игры: Цыплята и ворона, Воробьи и вороны, Попрыгунчики-воробышки, Города, Охотники и утки, Эстафеты с мячами. |
| 25 | Подвижные игры: Охотники и утки, Эстафеты с мячами. |
| 26 | Подвижные игры: Охотники и утки, Эстафеты с мячами. |
| **Раздел 4.Подвижные игры (7 часов)** | |
| 27 | Подвижные игры: Охотники и утки, Эстафеты с мячами. |
| 29 | Подвижные игры: Охотники и утки, Эстафеты с мячами. |
| 28 | ОРУ. Кросс, развитие скоростных качеств и выносливости. Игры. |
| 30 | ОРУ. Кросс. Развитие силовых качеств. Веселые старты. Игры. |
| 31 | ОРУ. Кросс. Развитие выносливости. Эстафеты. Игры. |
| 32 | ОРУ. Кросс. Эстафеты. Игры. |
| 33 | ОРУ. Кросс, развитие скоростных качеств и выносливости. Игры. |

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса**
**Список литературы**

1. Маслак В.А., Бабичев Г.В. Методические рекомендации для проведения учебных занятий по разделу лыжная подготовка Витебск: ВГМУ, 2010.
2. В.И. Лях Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007г.
3.В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2007г.
4.Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, Москва, «Вако», 2005
5.Л.П.Фатеева 300 подвижных игр для младших школьников, Ярославль, Академия развития, 1998
6.В.И.Ковалько Младшие школьники на уроке, Москва, Эксмо, 2007
Г.П.Шалаева Большая книга о спорте Хочу стать чемпионом, Москва, Эксмо, 2007
7. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва Физкультминутки, Волгоград, 2004
8. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья Москва, «Вако», 2005
9.Маслак В.А., Бабичев Г.В. Методические рекомендации для проведения учебных занятий по разделу лыжная подготовка Витебск: ВГМУ, 2010.
Сайт Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru/

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:**

***Наглядные пособия:***

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

***Технические средства:***

- Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах начальных классов)

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);

- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Приложение № 1

**Система оценки результатов**

Реализация курса предусматривает безотметочную систему оценивания. Оценивание активности и эффективности участия происходит в рамках различных образовательных событий: конкурсов, викторин, конференций и других. Степень конкретного участия каждого участника курса определяется и фиксируется в Портфолио.