

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 11» д.Горьковская**

РЕКОМЕНДОВАНО:

Педагогическим
Советом

Протокол № 1

от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

_____ Цыпанова Е.Р.

30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГООУ РК «С(К)ШИ №11»
д.Горьковская

_____ Шарапова Т.А.

Приказ № 175 от 02.09.2024 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

5 - 6 классы

Срок реализации программы один год

Автор: учитель Митюнина З.В.

д. Горьковская, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.01.2014г. №1599
- Приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022 №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрирован 30.12.2022 №71930)
- санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 (Зарегистрирован 18.12.2020г. №61573)
- учебный план ГОУ РК «Специальная (коррекционная) школа-интернат №11» д. Горьковская реализации ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Цель программы

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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 деятельности.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли подвижные и спортивные игры, распространенные в России за последнее столетие. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

внеурочной деятельности в 5-6 классах направлена на достижение учащимися личностных, межпредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

4. Содержание учебного курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения,

так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела

5. Тематическое планирование

№ занятия	Наименование тем	Методы и формы занятий	Кол-во часов
Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений – 4ч.			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
2.	Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. Подвижные игры.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
3.	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
4.	Подвижные игры: «Сильные и ловкие», «Борьба в квадратах».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств – 8ч.

5.	Инструктаж на рабочем месте. Подвижная игра «День и ночь». Эстафета по кругу.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	<u>1</u>
6.	Подвижная игра «Волк во рву». «Салки».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
7.	Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
8.	Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
9.	Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
10.	Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
11.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
12.	Подвижные игры «Догони меня», линейная эстафета с бегом.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1

Подвижные игры с мячом – 7ч.

13.	Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Вышибалы». Эстафеты с мячом.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	<u>1</u>
14.	Подвижные игры «Снайперы», «Двойные вышибалы».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
15.	Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперед».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
16.	Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
17.	Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон». Эстафеты с мячами.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
18.	Подвижные игры «Мяч в центр».	Инструктаж. Разминка:	1

	«Мяч в воздух».	общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	
19.	Подвижная игра «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
Подвижные игры на основе прыжковых упражнений – 5ч.			
20.	Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Верёвочка под ногами», «Прыжки через скакалку».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	<u>1</u>
21.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
22.	Подвижная игра « Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
23.	Подвижные игры «Прыжок за прыжком», « Кто больше прыгнет».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
24.	Подвижные игры « Лягушки», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
Русские народные игры – 10ч.			
25.	Инструктаж на рабочем месте. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	<u>1</u>
26.	Народные игры «Хвостики», «Пятнашки».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
27.	Народные игры « Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
28.	Народные игры « Катись яблочко», «Ручеёк с мячом».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
29.	Народные игры « Змея», «Круговые пятнашки», «Охлопок».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
30.	Народные игры «Пятнашки с домом», « Салки».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
31.	Народные игры « Платок», «Третий лишний».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1

32.	Беседа «Во что играют ребята других национальностей?» Чувашская игра: Рыбки Луна или Солнце	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
33.	Татарские народные игры	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1
34.	Башкирские народные игры	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1

6. Список учебно-методический литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2011.
2. В.И. Лях, Любомирский "Физическая культура" 5-9 классы, М., Просвещение, 2013.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897.