

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской
области**

Рассмотрена и принята
на заседании ШМО.
Протокол № 1
Руководитель МО

_____Хисаметдинова Г.Р.
от 28. 08.20.24 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
_____Г.А. Токарева
28.08. 2024 г.

«Утверждаю»
Директор ГКОУ СКШИ для детей-
сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей с. Зиянчурино
Кувандыкского городского округа
Оренбургской области
_____М.Ф.Валяльщиков
Приказ № 102
от 28.08 2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ1)
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся 1 дополнительного класса**

Программу составил (а): Хисаметдинова Гульзада Рафиковна,
учитель высшей квалификационной категории

с. Зиянчурино

2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры » составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, авторской программы кандидата биологических наук, доцента кафедры БЖД и здоровьесберегающих технологий КИПК и ПРО Ворониной Г.А. «Основы развития двигательной активности у младших школьников».

ФАООП УО (вариант 1) предполагает работу с обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры » является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом Рабочая программа в 1 дополнительном классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

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.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения.

Формы организации внеурочной деятельности:

- форма организации работы по программе коллективная, групповая и индивидуальная.

Принципы программы:

- включение учащихся в активную деятельность;
- доступность и наглядность;
- связь теории с практикой;

–учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа направлена на повышение двигательных умений и навыков на начальном этапе физического развития младшего школьника, разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей . 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 всем дошкольникам 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.

«Подвижные игры» - внеурочная деятельность для учащихся начальных классов, дополняющая уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Теоретический раздел.

Раздел 1. Техника безопасности - 2 часа

ТБ при проведении подвижных игр. Вас приглашает страна Игр. ТБ при проведении подвижных игр. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Игра «Ловушка».

Раздел 2. Беседы - 2 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Раздел 3 . Практический.

Игры - 29 часов

Игровое упражнение «Быстро встань в колонну», подвижная игра «Ловишки». «Совушка», «Догони свою пару». «Передача мяча в колонне». Подвижная игра «Жмурки», игра «Удочка», игра малой подвижности «Эхо». «Перелет птиц», игровое упражнение «Передача мяча колонне». «Успей добежать». «Догони свою пару», игра «Кто ушел?». «Кого называли, тот ловит», игра средней подвижности «Воротца». Игровое упражнение «Снежки летят», «Воробьи и кошка». Игровые упражнения и подвижные игры без лыж. «Кто быстрее», «Перелет птиц», «Лепка снежков и бросание их вдаль». «Паук и мухи», игра малой подвижности «Река и ров». «Мышеловка», игра малой подвижности «Затейники». «Море волнуется», эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге», эстафета с мячом. «Охотник и зайцы», игра малой подвижности «Летает, не летает». «Найди предмет». «Пустое место», «Мяч в воздухе».

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Техника безопасности	2
2	Беседы	2
3	Любимые игры детей	29
4.	Итоговое занятие	1
	Итого:	34

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, предметные результаты.

Личностные результаты курса «Подвижные игры»:

- сформировано положительное отношение к игровой и учебной деятельности,
- достигнута мотивация к совместной деятельности со сверстниками и педагогами;
- формируются элементарные умения саморегуляции поведения в соответствии с дисциплинарными правилами и нормами;
- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека.

Предметные – через формирование основных элементов знания научатся:

- выполнять беговые, прыжковые, общеразвивающие упражнения;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, игр, эстафет;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Система оценки достижений

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности является контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах*

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема предмета	Кол-во час	Дата	Основные виды учебной деятельности
1	Вас приглашает страна Игр. ТБ при проведении подвижных игр.	1	03.09.2024	Участвовать в беседе. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Игра «Ловушка».	1	10.09.2024	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей. упражнения на овладение техникой игры;
3	Беседа «Возникновение подвижных игр». Игра «Совушка».	1	17.09.2024	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Активно включаться в общение.
4	Беседа «Характерные спортивные травмы и их предупреждение». Игра «Совушка».	1	24.09.2024	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.
5	Здоровый образ жизни. Игра «Удочка».	1	01.10.2024	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.
6	Игра «Удочка», игра малой подвижности «Эхо».	1	08.10.2024	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.
7	Игра «Перелет птиц», игровое упражнение «Передача мяча колонне».	1	15.10.2024	Активно включаться в общение. Комплекс упражнений с мячом Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. Формирование уважительного отношения к иному мнению.
8	Игра «Перелет птиц», игровое упражнение «Передача мяча колонне».	1	22.10.2024	Комплекс упражнений с мячом

9	Игра «Успей добежать», игра малой подвижности «Кто ушел?»	1	05.11.2024	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.
10	Игра «Догони свою пару», игра малой подвижности «Поймай мяч».	1	12.11.2024	Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.
11	Игра «Ловишки», эстафета «Передача мяча в колонне».	1	19.11.2024	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. активно включаться в общение. Умение доказывать свою точку зрения
12	Игра «Мышеловка», игра малой подвижности «Затейники».	1	26.11.2024	Применение изученных технических и тактических приёмов в игре.
13	Игра «Кого называли, тот ловит», игра средней подвижности «Воротца».	1	03.12.2024	Применение изученных технических и тактических приёмов в игре.
14	Игровые упражнения. «Лепка снежков и бросание их вдаль».	1	10.12.2024	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках, играх в снежки. Инструктаж по технике безопасности.
15	Игровое упражнение «Снежинки летят».	1	17.12.2024	Применение изученных технических и тактических приёмов в игре, упражнения на овладение техникой игры;
16	«Профилактика травматизма». Подвижная игра «Перелет птиц».	1	24.12.2024	Выполнение движений в различных условиях, упражнения на овладение техникой игры;
17	Подвижная игра «Охотник и зайцы», игра малой подвижности «Эхо».	1	14.01.2025	Применение изученных технических и тактических приёмов в игре.

18	Подвижная игра «Море волнуется», эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	1	21.01.2025	Упражнения с предметами. Правила безопасного поведения при играх с мячом. Броски и ловля мяча
19	Подвижная игра «Паук и мухи», игра малой подвижности «Летает, не летает».	1	28.01.2025	Применение изученных технических и тактических приёмов в игре.
20	Подвижная игра «Мяч в воздухе», игра малой подвижности «Кто ушел?»	1	04.02.2025	Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. упражнения на овладение техникой игры;
21	Подвижная игра «Жмурки», игра малой подвижности «Найди предмет».	1	18.02.2025	Упражнения на овладение техникой игры; сочетают изученные приёмы и применяют их в игре; Проявляют положительные качества личности и учатся управлять своими эмоциями
22	Подвижная игра «Мышеловка», «Догони свою пару».	1	25.02.2025	Выполнение движений в различных условиях, упражнения на овладение техникой игры;
23	Игры с мячом. Эстафеты.	1	04.03.2025	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.
24	Веселые старты. Спортивные эстафеты.	1	11.03.2025	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.
25	Подвижная игра «Жмурки», «Пустое место».	1	18.03.2025	Применение изученных технических и тактических приёмов в игре.
26	Подвижная игра «Паук и мухи», игра малой подвижности «Река	1	25.03.2025	Проявляют положительные качества личности и учатся управлять своими эмоциями.

	и ров».			
27	Подвижная игра «Паук и мухи», игра малой подвижности «Река и ров».	1	08.04.2025	Применение изученных технических и тактических приёмов в игре.
28	Подвижная игра «Воробьи и кошка», «Мяч в воздухе».	1	15.04.2025	Преодоление специализированных полос препятствий. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Проявляют положительные качества личности и учатся управлять своими эмоциями
29	Подвижная игра «Воробьи и кошка», «Мяч в воздухе».	1	22.04.2025	Овладение элементарных умений в ловле бросках ,передачах и ведении мяча; выполнение движений в различных условиях
30	Промежуточная аттестация	1	29.04.2025	Учет индивидуальных достижений
31	Подвижная игра «Пустое место», игра «Летает, не летает».	1	06.05.2025	Применение изученных технических и тактических приёмов в игре.
32	Подвижная игра «Пустое место», игра «Летает, не летает».	1	13.05.2025	Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.
33	Коллективная игра «Быстрый, ловкий, смелый»	1	26.05.2025	Выполнение движений в различных условиях. Проявляют положительные качества личности и учатся управлять своими эмоциями
34	Итоговое занятие. Коллективная игра «Быстрый, ловкий, смелый»	1	27.05.2025	Применение изученных технических и тактических приёмов в игре.

Материально-техническое обеспечение

Учебно - методическое обеспечение

№ п\п	Тип пособия	Автор	Наименование	Издательство, год
1	Методическое пособие	Кенеман А.В.	«Детские подвижные игры народов»	Москва Просвещение», 2005 г.
2	Методическое пособие	Фролов В. Г.	«Физкультурные занятия на воздухе с детьми»	Москва «Просвещение», 2008 г
3	Методическое пособие	Яковлев В.Г. Ратников В.П.	«Подвижные игры»	Москва «Просвещение», 1977 г

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

Скамейка гимнастическая (жесткая)

Комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи (набивной 1 кг., мяч малый резиновый, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольные)

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков высоту

Флажки стартовые, разметочные

Рулетка измерительная

Электронные ресурсы

№ п\п	Название	адрес
1.	Проект «Инфоурок»	http://infourok.ru
2.	Интернет-проект «Мультиурок»	p://multiurok.ru htt
3.	Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru/
4.	Интернет-проект «Фестиваль педагогических идей»	http://festival.1september.ru/

		mber.ru/
5.	Электронная версия журнала «Начальная школа»	http://nsc.1september.ru/

Технические средства обучения

№ п/п	название	количество
1.	Ноутбук	1
2.	Музыкальная колонка	1
3.	Интерактивная доска	1