

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Мир подвижных игр»
5-7 классы

1. Пояснительная записка

Основой для разработки рабочей программы являются следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 442 от 28.08.2020 г.;
6. Локальные акты МКОУ «СКО школа-интернат №14 п. Надвоицы».

Цель: повышение двигательной активности обучающихся; обучение обучающихся использованию полученных навыков в повседневной жизни; профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Задачи программы:

- 1) формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- 2) обучить переходу из одной позы в другую;
- 3) стимулировать появления новых движений;
- 4) освоить новые способы передвижения;
- 5) улучшить качество имеющихся движений, предупреждать их нарушение;
- 6) поддерживать жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- 7) развивать и закреплять функционально важные навыки, необходимые для использования в повседневной жизни;
- 8) укрепить здоровье детей;
- 9) способствовать получению удовольствия от занятий, радость от достигнутых результатов.

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Одним из важнейших направлений работы с обучающимися с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, является физическое развитие. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

Для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, кроме ведущего дефекта характерны нарушения физического развития, выраженные в различной степени тяжести: крайне замедленный темп психомоторного развития, нарушения физического статуса, общее недоразвитие двигательного опыта, бедная организация произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» реализовывает спортивно-оздоровительное направление программы внеурочной деятельности и направлена на:

- 1) коррекцию нарушений физического развития;
- 2) формирование двигательных умений и навыков;
- 3) развитие двигательных способностей в процессе воспитания;
- 4) укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- 5) раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- 6) формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- 7) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 8) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 9) воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

При разработке программы внеурочной деятельности «Мир подвижных игр» были учтены следующие принципы отбора содержания материала и его организации:

- 1) принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса;
- 2) принцип практической направленности;
- 3) принцип воспитывающего обучения;
- 4) принцип учета возрастных особенностей обучающихся;
- 5) принцип учета особенностей психического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Программа внеурочной деятельности «Мир подвижных игр» направлена на укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств. Содержание курса представлено 4 разделами: «Подвижные игры», «Русские народные игры», «Эстафеты» и «Игры народов России».

Физическое сопровождение органично сочетается с другими коррекционными мероприятиями и учитывается при определении режима деятельности обучающегося.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием игровых и здоровьесберегающих технологий, спортивного инвентаря.

Все задания программы «Подвижные игры» соответствуют по сложности возрастным рамкам и специфике развития обучающихся с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью, с ТМНР. Это реализует принцип «создания успеха» для каждого обучающегося с интеллектуальными нарушениями, и как следствие способствует развитию уверенности в себе детей. Данный курс занятий так же дает возможность

развивать физические способности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Программа внеурочной деятельности «Мир подвижных игр» построена с учетом принципа сквозного проникающего подхода: неоднократное возвращение к ранее пройденному материалу.

Программа предполагает совместную работу с детьми в формате занятий. Учитывая возраст обучающихся, специфику интеллектуальных нарушений воспитанников и новизну материала, для успешного освоения программы курса внеурочной деятельности занятия в группе сочетаются с индивидуальной помощью педагога каждому ребенку.

3. Описание места программы внеурочной деятельности плане

Программа внеурочной деятельности «Мир подвижных игр» состоит в части, формируемой участниками образовательного процесса.

Срок реализации программы 1 год.

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5-7 класс	34 учебные недели	2 часа	68 часов

4. Личностные и предметные результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание программы внеурочной деятельности

Содержание программы внеурочной деятельности «Мир подвижных игр» объединено в четыре тематические четыре раздела: «Русские народные игры», «Подвижные игры», «Эстафеты», «Игры народов России».

Раздел «Русские народные игры» включает в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость; воспитание уважительного отношения к культуре родной страны. «Жмурки», «Кот и мыш», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушка с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Краски».

Разделе «Подвижные игры» включает в себя знакомство с правилами подвижных игр, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу, ловкость, быстроту реакции. «Простые ловишки», «Ловишки с мячом», «Ловишки с ленточками», «Выше ноги от земли», «Тише едешь – дальше будешь», «Совушка», «Удочка», «Фигуры».

Раздел «Эстафеты» включает в себя знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета передача мяча, эстафета с мячом, эстафета зверей, эстафета быстрые и ловкие, эстафета вызов номеров, эстафета по кругу, эстафета с обручем, эстафета со скакалкой.

Раздел «Игры народов России». Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», Бурятская народная игра «Ищем палочку», Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», Марийская народная игра «Катание мяча», Татарская народная игра «Серый волк», Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», Чувашская игра «Рыбки».

Такое распределение изучения игр позволяет педагогу соблюдать принцип от простого к сложному. Обучающих с умственной отсталостью имеют возможность знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

6. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№ п/п	Название раздела	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Русские народные игры	Обучающиеся познакомятся с историей, правилами русских-народных игр, научатся соблюдать правила в процессе игры. Научатся организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Игры с бегом, игры с мячом, игры с прыжками, игры малой подвижности.	17
2	Подвижные игры	Обучающиеся познакомятся с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Мир подвижных игр», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. Узнают правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку. Игры с бегом, игры с мячом, игры с прыжками, игры малой подвижности.	17
3	Эстафеты	Обучающиеся познакомятся с правилами проведения эстафет, правилами передачи эстафеты. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет. Эстафеты с бегом, с лазанием и перелезанием, эстафеты с предметами.	17
4	Игры народов России	Обучающиеся познакомятся с историей, правилами игр народов России, научатся соблюдать правила в процессе игры. Сформируют уважительное отношение к истории и культуре другого народа. Игры	17

		с бегом, игры с мячом, игры с прыжками, игры малой подвижности.	
	Итого:		68

7. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

Учебно-методическое обеспечение:

1. Баршай В., Курьсь В., Стрельченко В. Подвижные игры..-М.: 1000 бестселлеров, 2018.- 352 с.

2. Киселев П., Киселева С. Карточка подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. - Волгоград: Учитель, 2018. - 280 с.

3. Науменко Г.: Чай-чай, выручай. Полное собрание русских народных детских игр с напевами. - М.: Белый город, 2016. - 160 с

Электронные ресурсы:

<https://infourok.ru/>

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>

<https://ped-kopilka.ru/>

<http://spas-extreme.ru/>

<https://spb-parki.ru/>

<https://www.maam.ru/>

<https://www.uchportal.ru/>

Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

2. Палка гимнастическая

3. Скакалка детская

4. Мат гимнастический, кегли, обручи.

5. Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная.