

Аннотация к программе курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 классы

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
4. Учебный план образовательного учреждения.

Цель программы: социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни через внеурочную деятельность.

Описание материально-технического обеспечения для реализации программы

Оборудование:

Спортивный зал

- «шведская стенка» – 3 лестничных пролета (высота пролета 280 см., ширина 90 см.) ,
- баскетбольный щит с баскетбольным кольцом - 1 шт. (на высоте 215 см.),
- турник – 1 шт, (на высоте 200 см),
- крепёж волейбольной сетки – 4 шт.

Спортивная площадка

1. игровой комплекс_ИК1-08М (750 м2) – 1 шт.
2. гимнастический комплекс «Паутина» – 1 шт.
3. качели «Балансир» – 1 шт.
4. гимнастический комплекс (металлический), состоящий из:
 - турник (на высоте 220 см.);
 - турник (на высоте 170 см);
 - лестница (высота 220 см., ширина 120 см.);
 - гимнастические брусья (высота 140 см., ширина между брусьями 60 см.).
5. спортивный комплекс общей физической подготовки, состоящий из:
 - детский спортивный комплекс;
 - турник тройной;
 - брусья параллельные:
 - тренажер «Разведение ног в стороны стоя»;
 - тренажер «Имитация ходьбы»;
 - тренажер «Вращение и скручивание сидя»;
 - щит информационный.
6. универсальная спортивная площадка - 18x32 м.

Игровое оборудование

- мячи футбольные (10 шт.)
- мячи волейбольные (8 шт.)
- мячи баскетбольные (5 шт.)
- мячи детские резиновые (15 шт.)
- обручи (10 шт.)
- скакалки (15 шт.)
- ракетки для бадминтона (24 шт.)
- ракетки для настольного тенниса (20 шт.)

Количество занятий в течение учебного года для 1 класса – 33 ч., 1 раз в неделю.

Количество занятий в течение учебного года для 2-4 классов – 34 ч., 1 раз в неделю.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 классы

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
4. Учебный план образовательного учреждения.

Цель программы: социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни через внеурочную деятельность.

Задачи:

1. корректировать нарушения физического развития;
2. формировать двигательные умения и навыки;
3. развить двигательные способности в процессе обучения;
4. укреплять здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;
5. раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
7. поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
8. воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, морально-нравственные, волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения.

Преимственность

Практический опыт физкультурно-спортивной деятельности школьники получают по большей мере в рамках уроков физической культуры. Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» (спортивно-оздоровительной направленности) носит комплексный характер и продолжает формировать навыки активного и здорового образа жизни, выполнения физических упражнений, участия в игровой деятельности. Взаимодействие урочной и внеурочной формы работы в спортивно-оздоровительном направлении усиливает оздоровительный эффект от занятий, благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, а так же способствует гармоничному физическому развитию.

Целевая группа - обучающиеся 1-4 классов. Срок реализации программы - 1 год.

Количество занятий в течение учебного года для 1 класса – 33 ч., 1 раз в неделю, продолжительность занятий - 40 минут.

Количество занятий в течение учебного года для 2-4 классов – 34 ч., 1 раз в неделю, продолжительность занятий - 40 минут.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В период реализации программы дети должны добиться **первого уровня результатов** – приобретение школьником социального опыта взаимоотношений, знакомство со способами физкультурно-спортивной деятельности, первичного понимания безопасного поведения на занятиях.

Программа разработана для 1-4 класса и к окончанию начальной школы дети добьются **второго** (получение школьником опыта плотного взаимодействия в рамках физкультурно-спортивной деятельности, сопереживания и позитивного отношения и стремления к двигательной активности и здоровому образу жизни) **и третьего уровня результатов** (получение школьником навыка самоорганизации в рамках физкультурно-спортивной деятельности, приобретение важного опыта безопасного поведения и выполнения техники безопасности, осознание важности и полезности физической культуры, двигательной активности и здорового образа жизни).

Данная программа ориентирована на достижение следующих результатов.

1 класс

Личностные	Предметные (качественные)	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">• интерес к занятиям;• умение слушать и вступать в диалог;• проявление положительных качеств личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность);• адекватное восприятие оценки учителя;• выполнение заданий и игровых действий.	<ul style="list-style-type: none">• выполнение действия по показу учителя;• участие в подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none">• знание требований техники безопасности во время подвижных игр;• выполнение комплекса упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.

2 класс

Личностные	Предметные	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">• учебно-познавательный интерес к занятиям;• участие в коллективном обсуждении правил игры;• планирование своих действий при выполнении упражнений с предметами и без предметов;• активное включение в процесс выполнения заданий и подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none">• выполнение действий по показу учителя;• умение бросать мяч в цель двумя руками, ловить мяч среднего размера;• участие в подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none">• знание требований техники безопасности в процессе занятий физической культурой и участие в физкультурно - спортивных мероприятиях;• выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующие на

		<p>развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение основных требований и правил подвижных игр.
--	--	--

3 класс

Личностные	Предметные	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • мотивация к занятиям подвижными играми; • участие в коллективном обсуждении правил и приемов игры, выражение собственного мнения; • проявление находчивости, творческого подхода в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр; • проявление доброжелательности и уважения к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности; • способность оценивать правильность выполнения упражнений; • выражение творческого отношения к игровому процессу; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение действий с незначительной помощью учителя; • выполнение простейших строевых команд; • принимать участие в подвижных играх. 	<ul style="list-style-type: none"> • знание требований техники безопасности при занятиях с разными предметами; • выполнение комплекса упражнений направленных на повышение работоспособности в учебной деятельности; • выполнение общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) при активном использовании разнообразный спортивный инвентарь; • выполнение основных технических действий и приёмов в подвижных играх.

4 класс

Личностные	Предметные	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • учебно-познавательный интерес к участию в занятиях физической культурой и подвижными играми; • умение слушать, вступать в 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение словесных инструкций 	<ul style="list-style-type: none"> • знание требований техники безопасности и выполнение

<p>диалог, принимать оценку и суждения;</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельное корректное выражение своего мнения по отношению к происходящему, участие в коллективном обсуждении итогов игры; умение принимать учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планирование своих действий и усилий, направленных на решение поставленных игровых задач осуществление самоконтроля в рамках игровой деятельности; осуществление анализа выполненных действий. 	<p>учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнение общеразвивающих упражнений со словесной помощью учителя; выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без; участие в подвижных играх. 	<p>инструкций в рамках физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнение комплексов общеразвивающих упражнений при активном использовании спортивного инвентаря и оборудования по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и развитию двигательных качеств; выполнение основных технических действий и приёмов в подвижных играх, строгое соблюдение их правил.
---	--	---

В результате реализации программы сформируются следующие БУД:

Личностные:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе на доступном уровне.

Регулятивные:

- умение входить и выходить из спортивного зала, спортивной площадки со звонком или по сигналу учителя контролировать свою деятельность по результату;
- умение пользоваться спортивным инвентарем
- умение адекватно воспринимать оценку педагога и сверстника, адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- умение взаимодействовать со сверстниками в игре, соревнованиях.

Коммуникативные:

- умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, оформление своей мысли в устную речь;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь.

Познавательные:

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

- знать требования техники безопасности в процессе занятий физической культурой и участия в физкультурно - спортивных мероприятиях;
- выполнять основные технические действия и приёмы в подвижных играх.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Курс включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с состоянием здоровья и физической подготовленностью школьников с умственной отсталостью. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей, уровнем физического развития и потенциальных двигательных способностей. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из 7 разделов:

«Игры с бегом (общеразвивающие игры)» - 5 часов

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Формы и виды деятельности: «игра – кругосветка»; эстафеты; подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

«Игры с мячом» – 8 часов

История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Формы и виды деятельности: игры на свежем воздухе; подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

«Игры с прыжками» – 6 часов

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Формы и виды деятельности: подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

«Зимние забавы» – 4 часа

Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

Формы и виды деятельности: игра на свежем воздухе; подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

«Игры для формирования правильной осанки» – 4 часа (в 1 классе - 3 часа)

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Формы и виды деятельности: подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

«Эстафеты» – 3 часа

Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Формы и виды деятельности: подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

«Народные игры» – 4 часа

Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба». Игра «Пушбол». Игра «Камешки». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Игра «Городки». Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». Игра "Чехарда".

Формы и виды деятельности: подвижная игра (игры-путешествия, сюжетно-ролевые игры, психологические игры и т.д.); имитационные игры; выполнение комплексов ОРУ в игровой форме (методы - фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный); выполнение дыхательных, релаксационных и восстанавливающих упражнений.

Формами оценивания результативности работы являются:

- самоанализ, самооценка;
- наблюдение;
- участие в массовых физкультурно-спортивных школьных мероприятиях.

III. Тематическое планирование

Программа включает в себя практические занятия

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5
2	Игры с мячом	8
3	Игры с прыжками (скакалки)	6
4	Игры для формирования правильной осанки	4 (в 1 классе – 3 часа)
5	Зимние забавы	4
6	Эстафеты	3
7	Народные игры	4
Итого:		34 (в 1 классе – 33 часа)