

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Каменск-Уральская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
Ул.Лермонтова, д.2, г.Каменск-Уральский, Свердловская область, 623414

Рассмотрена
На заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 1
«25» августа 2017 г



Утверждено
приказом № 66 от «28» августа 2017г

Программа курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
спортивно-оздоровительное направление

(наименование учебного курса, предмета, курса внеурочной деятельности)

1-4 классы

Уровень образования (дошкольное, начальное общее, основное общее, среднее общее)

4 года

Срок реализации

Составители:

Устюшенко С.М.
Кондратенко М.В.
Красикова О.Б.
Близнякова Л.И.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Макурова Т.И. 

г. Каменск – Уральский
2017-2018 учебный год

Курс внеурочной деятельности ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 1-4 классы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» спортивно-оздоровительной направленности составлена с учетом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), размещенной на сайте fgosreestr.ru, адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ СО «Каменск-Уральская школа».

Цель курса: сохранение и укрепление нервно-психического и физического здоровья обучающихся с умственной отсталостью, повышение двигательной активности школьников.

Задачи:

- развивать физические способности и содействовать укреплению здоровья обучающихся;
- развивать умение ориентироваться в пространстве, восприятие, мышление, внимание, воображение, память, речь, способствовать коррекции эмоционально-волевой сферы;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к сверстникам;
- обучать умению согласовывать собственное поведение с поведением одноклассников, умению оказывать помощь;
- оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- прививать интерес к подвижным играм, как формам активного отдыха;
- познакомить детей с разнообразными подвижными играми и возможностью использовать их при организации досуга.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Курс «Подвижные игры» входит во внеурочную деятельность и носит спортивно-оздоровительную направленность.

Представленная программа построена с учетом психофизических особенностей обучающихся с умственной отсталостью. «Подвижные игры» — это *занятия*, направленные на укрепление здоровья обучающихся, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют особую оздоровительную ценность.

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

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

Игра позволяет решать огромное количество задач – развивающие, коррекционные, воспитательные. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального тренинга и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, помогает освоению элементов социальных навыков и взаимоотношений, способствует развитию личности в целом.

В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. 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.

При организации подвижных игр следует обязательно дифференцировать игровое задание с учетом степени заболевания детей. Содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и отвечать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личным интересам детей.

При проведении занятий используются *игровой и соревновательный методы*.

3. Место курса «Подвижные игры» в учебном плане

Курс «Подвижные игры» рассчитан на четыре года (с 1 по 4 класс) – 270 часов. Занятия проводятся два раза в неделю.

Фрагмент учебного плана для обучающихся с умственной отсталостью

Предметные области	Классы Учебные предметы	1		2а		3		4		Всего	
		Год.	Нед.								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Внеурочная деятельность		132	4	136	4	136	4	136	4	540	16
Спортивно-оздоровительное	Подвижные игры	66	2	68	2	68	2	68	2	270	8

4. Планируемый результат на момент окончания 4 класса

Минимизация нарушений развития общей и мелкой моторики, ориентировки в пространстве, преодоление стеснительности, повышение самооценки, преодоление пассивности, формирование положительных качеств личности: доброжелательность и дисциплинированность. Приобщение к здоровому образу жизни.

На момент окончания 4 класса у обучающегося сформируется потребность играть в подвижные игры, умственно отсталый школьник будет демонстрировать умение играть в коллективе, подчиняться правилам, уступать и оказывать помощь и поддержку.

5. Содержание курса «Подвижные игры»

Распределение изучения игр в программе позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Классы Разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего:
1.	Русские народные игры	16	6	6	2	30
2.	Игры народов России	-	14	14	18	46
3.	Подвижные игры	20	20	18	18	76
4.	Эстафеты	14	14	16	16	60
5.	Спортивные праздники	4	4	4	4	16
6.	Повторение разученных игр	12	10	10	10	42
	Итого:	66	68	68	68	270

“Русские народные игры”

Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Ляпка»

“Игры народов России”

Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. 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», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

“Подвижные игры”

Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр: «К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка- вырuchалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны»,

“Эстафеты”

Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров».

“Спортивные праздники”

Данные мероприятия построены по принципу «от каждого по способностям» и поощряются любые проявления ребенка: постановка показательного номера с демонстрацией даже минимальных достижений.

На праздники приглашаются родители обучающихся в качестве участников, зрителей, помощников в организации праздников. Возможны также отдельные семейные выступления.

6. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план по курсу «Подвижные игры», 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	<i>1 четверть – 16 занятий</i>		
1-2	Разучивание русской народной игры «Гуси-лебеди».	2	
3-4	Подвижная игра «Собери урожай». Повторение игры «Гуси-лебеди».	2	
5-6	Эстафета с мячом. Повторение подвижной игры «Собери урожай».	2	
7-8	Подвижная игра «Кто быстрее?». Повторение разученных игр.	2	

9-10	Разучивание русской народной игры «У медведя во бору». Повторение подвижной игры «Кто быстрее?».	2	
11-12	Подвижная игра «Не урони мяч». Повторение игры «У медведя во бору».	2	
13-14	Повторение разученных игр.	2	
15	Эстафета с обручем. Повторение разученных игр.	1	
16	Спортивный праздник «Веселые старты».	1	
	2 четверть – 16 занятий		
1-2	Повторение разученных в 1 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание русской народной игры «Филин и пташки».	2	
5-6	Подвижная игра «Пустое место». Повторение игры «Филин и пташки».	2	
7-8	Эстафета с мячом. Повторение подвижной игры «Пустое место».	2	
9-10	Разучивание русской народной игры «Кот и мышь».	2	
11-12	Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Повторение игры «Кот и мышь».	2	
13-14	Зимняя эстафета. Повторение подвижной игры «Прыжок за прыжком».	2	
15	Повторение разученных игр.	1	
16	Спортивный праздник «Спасите Деда Мороза».	1	
	3 четверть – 18 занятий		
1-2	Повторение разученных во 2 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание русской народной игры «Хитрая лиса».	2	
5-6	Подвижная игра «Принеси мяч». Повторение русской народной игры «Хитрая лиса».	2	
7-8	Эстафета «Быстрые и ловкие». Повторение подвижной игры «Принеси мяч».	2	
9	Повторение разученных игр.	1	
10-11	Разучивание русской народной игры «Совушка».	2	
12-13	Подвижная игра «К своим флажкам». Повторение игры «Совушка».	2	
14	Зимняя эстафета. Повторение подвижной игры «К своим флажкам».	1	
15-16	Подвижная игра «Выбегай из круга». Повторение разученных игр.	2	
17	Повторение разученных игр.	1	
18	Спортивный праздник «Я и моя спортивная семья».	1	
	4 четверть – 16 занятий		
1-2	Повторение разученных в 3 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание русской народной игры «Пчелы и медведи».	2	
5-6	Подвижная игра «Краски». Повторение русской народной игры «Пчелы и медведи».	2	
7-8	Эстафета «Не урони мяч». Повторение подвижной игры «Краски».	2	
9-10	Разучивание русской народной игры «Пчелки и ласточки».	2	
11-12	Подвижная игра «Выше ноги от земли». Повторение русской народной игры «Пчелки и ласточки».	2	
13-14	Эстафета по кругу. Повторение подвижной игры «Выше ноги от земли».	2	

15	Спортивный праздник «Растем здоровыми»	1	
16	Повторение разученных игр.	1	
	Итого:	68 часов	

Календарно-тематический план по курсу «Подвижные игры», 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	<i>1 четверть – 16 занятий</i>		
1-2	Разучивание русской народной игры «Охотники и зайцы».	2	
3-4	Подвижная игра «Мышеловка». Повторение игры «Охотники и зайцы».	2	
5-6	Эстафета с мячом. Повторение подвижной игры «Мышеловка».	2	
7-8	Подвижная игра «Совушка». Повторение разученных игр.	2	
9-10	Разучивание русской народной игры «Горелки». Повторение подвижной игры «Кто быстрее?».	2	
11-12	Подвижная игра «Не урони мяч». Повторение игры «Горелки».	2	
13-14	Повторение разученных игр.	2	
15	Эстафета с обручем. Повторение разученных игр.	1	
16	Спортивный праздник «Веселые старты».	1	
	<i>2 четверть – 16 занятий</i>		
1-2	Повторение разученных в 1 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание русских народных игр «Салки», «Пятнашки».	2	
5-6	Подвижная игра «Пустое место». Повторение игры «Салки», «Пятнашки».	2	
7-8	Эстафета с мячом. Повторение подвижной игры «Пустое место».	2	
9-10	Разучивание башкирских народных игр «Юрта», «Медный пень».	2	
11-12	Подвижная игра «Карусель». Повторение башкирских народных игр «Юрта», «Медный пень».	2	
13-14	Зимняя эстафета. Повторение подвижной игры «Карусель».	2	
15	Повторение разученных игр.	1	
16	Спортивный праздник «Спасите Деда Мороза».	1	
	<i>3 четверть – 19 занятий</i>		
1-2	Повторение разученных во 2 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание бурятской народной игры «Ищем палочку».	2	
5-6	Подвижная игра «Конники-спортсмены». Повторение бурятской народной игры «Ищем палочку».	2	
7-8	Эстафета «Быстрые и ловкие». Повторение подвижной игры «Конники-спортсмены».	2	
9	Повторение разученных игр.	1	

10-11	Разучивание дагестанских народных игр «Выбей из круга», «Подними платок».	2	
12-13	Подвижная игра «К своим флажкам». Повторение дагестанских народных игр «Выбей из круга», «Подними платок».	2	
14	Эстафета «Вызов номеров». Повторение подвижной игры «К своим флажкам».	1	
15-16	Подвижная игра «Выбегай из круга». Повторение разученных игр.	2	
17-18	Разучивание чувашской народной игры «Рыбки».	2	
19	Спортивный праздник «Я и моя спортивная семья».	1	
4 четверть – 17 занятий			
1-2	Повторение разученных в 3 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание марийской народной игры «Катание мяча».	2	
5-6	Подвижная игра «Краски». Повторение марийской народной игры «Катание мяча».	2	
7-8	Эстафета «Не урони мяч». Повторение подвижной игры «Краски».	2	
9-10	Разучивание татарской народной игры «Серый волк».	2	
11-12	Подвижная игра «Лягушата и цыплята». Повторение татарской народной игры «Серый волк».	2	
13-14	Эстафета по кругу. Повторение подвижной игры «Лягушата и цыплята».	2	
15	Спортивный праздник «Растем здоровыми»	1	
16-17	Разучивание якутской народной игры «Сокол и лиса».	2	
Итого:		68 часов	

Календарно-тематический план по курсу «Подвижные игры», 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1 четверть – 16 занятий			
1-2	Разучивание русской народной игры «Гори, гори ясно».	2	
3-4	Подвижная игра «Удочка». Повторение игры «Гори, гори ясно».	2	
5-6	Эстафета с мячами. Повторение подвижной игры «Удочка».	2	
7-8	Подвижная игра «Вышибалы». Повторение разученных игр.	2	
9-10	Разучивание русской народной игры «Салки с приседаниями». Повторение подвижной игры «Кто быстрее?».	2	
11-12	Подвижная игра «Охотники и утки». Повторение игры «Салки с приседаниями».	2	
13-14	Повторение разученных игр.	2	
15	Эстафета «змейка». Повторение разученных игр.	1	
16	Спортивный праздник «Выше, дальше, быстрее».	1	
2 четверть – 16 занятий			
1-2	Повторение разученных в 1 четверти игр.	2	

3-4	Разучивание русской народной игры «Третий лишний».	2	
5-6	Подвижная игра «Лови-бросай!». Повторение игры «Третий лишний».	2	
7-8	Эстафета «Донеси – не урони!». Повторение подвижной игры «Лови-бросай!».	2	
9-10	Разучивание кабардино-балкарской народной игры «Под буркой».	2	
11-12	Подвижная игра «Кружева». Повторение кабардино-балкарской народной игры «Под буркой».	2	
13-14	Зимняя эстафета. Повторение подвижной игры «Кружева».	2	
15	Повторение разученных игр.	1	
16	Спортивный праздник «Богатырские игры».	1	
	3 четверть – 19 занятий		
1-2	Повторение разученных во 2 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание карельских народных игр «Мяч», «Я есть!».	2	
5-6	Подвижная игра «Попробуй, поймай!». Повторение карельских народных игр «Мяч», «Я есть!».	2	
7-8	Эстафета «На новое место». Повторение подвижной игры «Попробуй, поймай!».	2	
9	Повторение разученных игр.	1	
10-11	Разучивание калмыцких народных игр «Прятки», «Альчик!».	2	
12-13	Подвижная игра «День и ночь». Повторение дагестанских народных игр «Выбей из круга», «Подними платок».	2	
14	Эстафета «Вызов номеров». Повторение подвижной игры «День и ночь».	1	
15-16	Подвижная игра «Свободное место». Повторение разученных игр.	2	
17-18	Разучивание чечено-ингушской народной игры «Чиж».	2	
19	Спортивный праздник «Я и моя спортивная семья».	1	
	4 четверть – 17 занятий		
1-2	Повторение разученных в 3 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание удмуртских народных игр «Водяной», «Серый заяц».	2	
5-6	Подвижная игра «Совушка». Повторение удмуртских народных игр «Водяной», «Серый заяц».	2	
7-8	Эстафета «Мяч соседу». Повторение подвижной игры «Совушка».	2	
9-10	Разучивание мордовских народных игр «Котел», «Круговой».	2	
11-12	Подвижная игра «Смени место». Повторение мордовских народных игр «Котел», «Круговой».	2	
13-14	Встречная эстафета. Повторение подвижной игры «Смени место».	2	
15	Спортивный праздник «О, спорт, ты – мир!»	1	
16-17	Разучивание игры народов Севера и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».	2	
	Итого:	68 ч.	

Календарно-тематический план по курсу «Подвижные игры», 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	<i>1 четверть – 16 занятий</i>		
1-2	Разучивание осетинской народной игры «Слепой медведь».	2	
3-4	Подвижная игра «Удочка». Повторение осетинской народной игры «Слепой медведь».	2	
5-6	Бег командами. Повторение подвижной игры «Удочка».	2	
7-8	Подвижная игра «Вышибалы». Повторение разученных игр.	2	
9-10	Разучивание бурятской народной игры «Ястреб и утки». Повторение подвижной игры «Вышибалы».	2	
11-12	Подвижная игра «Охотники и утки». Повторение игры «Ястреб и утки».	2	
13-14	Повторение разученных игр.	2	
15	Круговая эстафета. Повторение разученных игр.	1	
16	Спортивный праздник «Выше, дальше, быстрее».	1	
	<i>2 четверть – 16 занятий</i>		
1-2	Повторение разученных в 1 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание татарской народной игры «Скок-перескок».	2	
5-6	Подвижная игра «Лови-бросай!». Повторение игры «Скок-перескок».	2	
7-8	Эстафета со скакалкой. Повторение подвижной игры «Лови-бросай!».	2	
9-10	Разучивание белорусских народных игр «Михасик», «Прела-горела».	2	
11-12	Подвижная игра «Кружева». Повторение белорусских народных игр «Михасик», «Прела-горела».	2	
13-14	Зимняя эстафета. Повторение подвижной игры «Кружева».	2	
15	Повторение разученных игр.	1	
16	Спортивный праздник «Богатырские игры».	1	
	<i>3 четверть – 19 занятий</i>		
1-2	Повторение разученных во 2 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание игр народов Востока «Скачки», «Собери яблоки».	2	
5-6	Подвижная игра «Дедушка-рожок». Повторение игр народов Востока «Скачки», «Собери яблоки».	2	
7-8	Эстафета «На новое место». Повторение подвижной игры «Дедушка-рожок».	2	
9	Повторение разученных игр.	1	
10-11	Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун».	2	
12-13	Подвижная игра «Волк и овцы». Повторение украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун».	2	
14	Эстафета «Вызов номеров». Повторение подвижной игры «Волк и овцы».	1	

15-16	Подвижная игра «Палочка-выручалочка». Повторение разученных игр.	2	
17-18	Разучивание азербайджанской народной игры «Белый мяч и черный мяч».	2	
19	Спортивный праздник «Я и моя спортивная семья».	1	
	4 четверть – 17 занятий		
1-2	Повторение разученных в 3 четверти игр.	2	
3-4	Разучивание башкирской народной игры «Липкие пеньки».	2	
5-6	Подвижная игра «Птички в гнездышках». Повторение башкирской народной игры «Липкие пеньки».	2	
7-8	Эстафета «Мяч соседу». Повторение подвижной игры «Птички в гнездышках».	2	
9-10	Разучивание русской народной игры «Два Мороза».	2	
11-12	Подвижная игра «Перебежчики». Повторение русской народной игры «Два Мороза».	2	
13-14	Эстафета с мячом и без мяча. Повторение подвижной игры «Перебежчики».	2	
15	Спортивный праздник «О, спорт, ты – мир!»	1	
16-17	Разучивание адыгейской игры «Журавли-журавушки».	2	
	Итого	68 ч.	

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Спортивный класс
2. Спортивная площадка
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая
5. Гимнастические маты
6. Мяч малый (теннисный)
7. Мяч гимнастический
8. Мяч баскетбольный
9. Мяч футбольный
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Обручи гимнастические
13. Ракетки бадминтонные
14. Ракетки теннисные