

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей-
предметников

 /Денисова И.М.

Протокол от «29» 08 2023 г.
№ 1

Согласовано
Заместитель
директора по УР

 /Михеева М.А.

«30» 08 2023 г.

Утверждаю
Директор

Антохина И.Е.

Приказ от «10» 09 2023 г.
№ 142 - ОД



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секции «Подвижные игры»
для обучающихся 5-8 классов
(внеурочная деятельность,
спортивно-оздоровительное направление)
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Каунова К.С.,
учитель физической культуры

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по секции «Подвижные игры» для обучающихся 5-8 классов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» (далее – Программа) составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»)
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
5. Положение о программе учебных предметов, коррекционных курсов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
6. Учебный план ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
7. Календарный график учебного процесса на 2023-2024 учебный год.

Цель: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Программа решает следующие задачи:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка в разных видах деятельности;
- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя,
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- расширение представлений ребёнка о мире и о себе, его социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- формирование умений, навыков социального общения людей;
- расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и общеобразовательной организации;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;

- укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Коррекционные задачи:

1. формирование жизненных компетенций;
2. исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
3. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
4. формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5-8 классов.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Учебный материал программы изучается на доступном школьникам уровне, преимущественно в виде: подвижных игр, народных оздоровительных игр, спортивно-оздоровительных часов, спортивных соревнований.

Основная форма работы с обучающимися: физкультурные занятия.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: фронтальный; круговой; индивидуальная работа.

Принцип работы программы предполагает сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективное выполнение упражнений вводится в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Программа содержит краткие сведения о подвижных играх, правила игры, гигиена и самоконтроль, предупреждение травм, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Содержание игр от класса к классу в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.

В подвижных играх участники проявляют определенные физические качества. Руководя играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоническом единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют важное значение на различных ступенях развития и обучения школьников.

Для развития ловкости используются игры, побуждающие быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке.

Совершенствованию быстроты содействуют игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для развития силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных со значительной затратой сил и энергии. Однако здесь следует учитывать возраст и физическую подготовленность играющих.

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В программу включены подвижные игры, подобранные к разделам учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная и конькобежная подготовка, спортивные игры для повышения интереса и мотивации у школьников к урокам физической культуры и занятиям спортом. Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры варьируются условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей и возраста.

Подвижные игры с элементами спортивных игр содержат игры вспомогательные и подводящие к спортивным играм – баскетбол, футбол, волейбол (Хитрая лиса, снайпер, мяч капитану, охотники и утки); эстафеты с различным спортивным инвентарем. Игры развивают силу, быстроту, ловкость и выносливость.

Игры на развитие памяти и внимания горячая картошка, съедобное-несъедобное, летает-не летает, светофор. Игры помогают сконцентрировать внимание и развивать память.

Контрольные нормативы проводятся в начале и в конце учебного года для определения физической подготовленности детей (бег 30 метров, челночный бег 3/10 метров, прыжок в длину с места, подтягивания, отжимания, поднимания туловища из положения сидя).

Зимние игры предусматривают проведение занятий на свежем воздухе с использованием санок, лыж, клюшек и т.д. в виде подвижных игр и эстафет. Верхом на клюшке. Кому на снежный ком? Лыжные гонки, обгони меня, два мороза. Игры на лыжах. Защита крепости. Самый меткий. Дети изучают способы закаливания, а так же то, как оказать первую помощь при обморожении.

Проведение спортивных соревнований:

Изучаются теории игр, а так же практикующие занятия. Проводятся «Веселые старты» с использованием различного спортивного инвентаря (мячи маленькие и большие, скакалки, клюшки, ракетки, кегли, обручи и т.д). Зимой проводятся такие игры как «Зимние забавы». К концу учебного года проводятся соревнования по волейболу, пионерболу, снайперу.

III. МЕСТО СЕКЦИИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Секция «Подвижные игры» входит во внеурочную деятельность и относится к спортивно-оздоровительному направлению учебного плана ГКОУКО «Людиновская школа-интернат».

Программа секции «Подвижные игры» рассчитана:

– в 5 «А» и «Б» классе по 33 часа в год,

- в 6 «А» и «Б» классе по 34 часа в год,
- в 7 классе 33 часа в год,
- в 8 классе 34 часа в год,

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Ожидаемые результаты освоения программы:

5 класс

- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях;
- знание правил соревнований и их судейства;
- знание специальных физических упражнений, направленных на исправление осанки и свода стопы и умение их выполнять;
- знание и выполнение правила подвижных игр;
- умение организовывать подвижные игры с одноклассниками;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

6 класс

- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях;
- знание правил соревнований и их судейства;
- знание физических упражнений, направленных на развитие гибкости учащихся ,
- знание и выполнение правила подвижных игр;
- умение организовывать подвижные игры с одноклассниками;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- знание правил соревнований и их судейства;

7 класс

- знание специальных физических упражнений, направленных на исправление осанки и свода стопы и умение их выполнять;
- знание и выполнение правила подвижных игр; умение организовывать подвижные игры с одноклассниками;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- знание правил соревнований и их судейства;
- соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- оказание посильной помощи и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

8 класс

- объяснение правил (техник) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знание и выполнение правила подвижных игр; умение организовывать подвижные игры с одноклассниками;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- знание правил соревнований и их судейства;
- выполнение систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Базовые учебные действия (БУД)

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Способы отслеживания результатов освоения программы:

- наблюдение и опрос;
- участие в школьных соревнованиях;
- прохождение тестов;
- сдача нормативов;
- отзывы родителей, педагогов.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ

5 класс

Подвижные игры с элементами спортивных игр:

хитрая лиса, снайпер, мяч капитану, охотники и утки.

Игры на развитие памяти и внимания:

горячая картошка, съедобное-несъедобное, летает-не летает, светофор.

Зимние игры:

Верхом на клюшке, кому на снежный ком? Два мороза, игры на лыжах, защита крепости, самый меткий.

Проведение спортивных соревнований:

Пионербол, снайпер, волейбол проводятся по упрощенным правилам.

6 класс

Подвижные игры, и игры с элементами спортивных игр:

снайпер, мяч капитану, поймай мяч проводятся обучающимися с помощью педагога.

Игры на развитие памяти и внимания:

горячая картошка, съедобное-несъедобное, шанс, котелок.

Зимние игры:

Верхом на клюшке, кому на снежный ком? Два мороза, игры на лыжах, защита крепости, самый меткий, снежки.

Проведение спортивных соревнований:

Пионербол, снайпер, волейбол проводятся по упрощенным правилам.

7 класс

Подвижные игры, и игры с элементами спортивных игр:

Самостоятельная организация и проведение подвижных игр (Снайпер, поймай мяч, гуси и волки.)

Игры на развитие памяти и внимания:

горячая картошка, съедобное-несъедобное, шанс, котелок.

Зимние игры:

Верхом на клюшке, кому на снежный ком? Два мороза, игры на лыжах, защита крепости, самый меткий, снежки.

Проведение спортивных соревнований:

Пионербол, снайпер, волейбол проводятся с помощью педагога.

8 класс

Подвижные игры, и игры с элементами спортивных игр:

организация и проведение подвижных игр с помощью педагога (снайпер, мяч капитану, выше ножки от земли.)

Игры на развитие памяти и внимания:

горячая картошка, съедобное-несъедобное, король любит и не любит, светофор, шанс.

Зимние игры:

Обгони меня, верхом на клюшке, кому на снежный ком? Два мороза, игры на лыжах, защита крепости, самый меткий, снежки, самый быстрый.

Проведение спортивных соревнований:

Пионербол, снайпер, волейбол проводятся с помощью педагога.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5 класс

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Подвижные игры, и игры с элементами спортивных игр	9	Соблюдать правила игр и двигательные действия. Взаимодействовать с партнером, командой и соперником Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (хитрая лиса, снайпер, мяч капитану, охотники и утки.) Соблюдать правила и принимать участия в таких играх как (пионербол, волейбол) по упрощенным правилам. Развивать силу, скорость, ловкость.
2	Игры на развитие памяти и внимания	7	Соблюдать правила игр и уметь выполнять двигательные действия данных игр. Взаимодействовать с командой. Соблюдать правила и принимать участие в играх (горячая картошка, съедобное-несъедобное, летает-не летает, светофор)
3	Зимние игры	10	Соблюдать правила и принимать участие в играх: Верхом на клюшке. Кому на снежный ком? Два мороза. Игры на лыжах. Защита крепости. Самый меткий. Знать правила закаливания. Знать первую помощь при обморожении.
4	Проведение спортивных соревнований	8	Соблюдать правила и принимать участие в играх: Пионербол, снайпер, волейбол по упрощенным правилам. Выполнять подачи в игровые зоны (1-6) Выполнять передачи мяча.
	Всего	33 ч.	

6 класс

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Подвижные игры, и игры с элементами спортивных игр	9	Соблюдать правила игр и двигательные действия. Взаимодействовать с партнером, командой и соперником Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (снайпер, мяч капитану, поймай мяч.) Соблюдать правила и принимать участия в таких играх как (пионербол, волейбол) по упрощенным правилам.
2	Игры на развитие памяти и внимания	7	Соблюдать правила игр и уметь выполнять двигательные действия данных игр. Соблюдать правила и принимать участие в играх (горячая картошка, съедобное-несъедобное, шанс, котелок.)
3	Зимние игры	10	Соблюдать правила и принимать участие в играх: Кому на снежный ком? Лыжные гонки; Попади в цель; Снежная крепость. Снежки. Знать первую помощь при обморожении.
4	Проведение спортивных соревнований	8	Соблюдать правила и принимать участие в играх: Пионербол, снайпер, волейбол по упрощенным правилам. Выполнять подачи в игровые зоны (1-6) Выполнять передачи мяча.
	Всего	34 ч.	

7 класс

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Подвижные игры, и игры с элементами спортивных игр	9	Соблюдать правила игр и двигательные действия. Взаимодействовать с партнером, командой и соперником

			Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (Снайпер, поймай мяч, гуси и волки.) Соблюдать правила и принимать участия в таких играх как (пионербол, волейбол) по упрощенным правилам.
2	Игры на развитие памяти и внимания	7	Соблюдать правила игр и уметь выполнять двигательные действия данных игр. Соблюдать правила и принимать участие в играх (горячая картошка, съедобное-несъедобное, шанс, котелок.)
3	Зимние игры	10	Соблюдать правила и принимать участие в играх: Кому на снежный ком? Игры на лыжах. Защита крепости. Самый меткий. Обгони меня.
4	Проведение спортивных соревнований	8	Соблюдать правила и принимать участие в играх: Пионербол, снайпер, волейбол, футбол по упрощенным правилам.
	Всего	33ч.	

8 класс

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Подвижные игры, и игры с элементами спортивных игр	9	Соблюдать правила игр и двигательные действия. Взаимодействовать с партнером, командой и соперником Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (снайпер, мяч капитану, выше ножки от земли.) Соблюдать правила и принимать участия в таких играх как (пионербол, волейбол, футбол)

2	Игры на развитие памяти и внимания	7	Соблюдать правила игр и уметь выполнять двигательные действия данных игр. Соблюдать правила и принимать участие в играх (горячая картошка, съедобное-несъедобное, король любит и не любит, светофор, шанс.)
3	Зимние игры	10	Соблюдать правила и принимать участие в играх: Кому на снежный ком? Игры на лыжах. Защита крепости. Самый меткий. Обгони меня.
4	Проведение спортивных соревнований	8	Соблюдать правила и принимать участие в играх: Пионербол, снайпер, волейбол, футбол, баскетбол.
	Всего	34 ч.	

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

обручи на всех детей;
коврики для всех детей;
скамейка;
мячи;
мешочки с песком на всех детей;
набивные мячи – 4 -6 штук;
гантели – по 2 штуки на каждого;
дорожка с песком, с камешками
лыжи;
маты;
волейбольная сетка;

Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В. Режим дня младшего школьника / М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова, Т. М. Параничева; Центр образования и здоровья М-ва образования РФ, Ин-т возрастной физиологии РАО. - Москва : Вентана-Граф, 2003. - 20, [3] с.;
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы / Н.И. Дереклеева. - Москва : Вако, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). - 150, [1] с. : ил.; - 94 с.
4. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка : Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / А. И. Захаров. - 2-е изд., доп. - Москва : Просвещение, 1993. - 191, [1] с.; // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-11 кл.: принципы, средства и методы, технологии современного урока, подвижные игры, сценарии занятий, физкультминутки от А до Я, программа здорового образа жизни, шк. здоровья / В. И. Ковалько. - Москва : ВАКО, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). - 295 с. : ил.,
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя. - 27 с.
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.