

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 119
620141, г. Екатеринбург, пер. Пугачевский, 5а
Тел. 354-03-35 факс 354-33-84

Принято
решением педагогического совета
30 августа 2024 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор Л.В. Губова
приказ № 30 «30» августа 2024 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры народов мира»
1-4 класс
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Екатеринбург

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры народов мира» для детей с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. На основании нормативно правовых актов:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598;
- Примерными адаптированными основными общеобразовательными программами (АООП) начального общего образования для всех категорий, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны людям самого разного возраста. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, являются традиционным средством педагогики, способствуют установлению прочных связей с коренным народом, обогащают духовные и социальные качества детей. Испокон веков в них отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, творческой выдумкой.

Познакомить детей с играми какого-нибудь народа – лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры народов мира» предназначена для учащихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр;
- спортивных эстафет;
- спортивных соревнований;
- спортивно-оздоровительных часов;
- прогулок.

Для того чтобы дети активно участвовали в подвижных играх, игры подбираются с учетом особенностей конкретных детей, что позволяет скорректировать их недостатки, исключить проявление неуверенности, комплексов среди учеников. Освоение тех или иных видов игр начинается с ознакомления с ТБ, с физических упражнений и ознакомлением с основными элементами игры.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться температурных режимов, которые установлены местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки.

Большое внимание на каждом уроке уделяется воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также данные занятия содействуют развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Рабочая программа «Подвижные игры народов мира» носит спортивно-оздоровительный характер и предназначена для укрепления здоровья, физического развития учащихся начальной школы.

Описание места курса внеурочной деятельности

На изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры народов мира» отводиться: 33 часа в год (1 час в неделю) для 1 класса, во 2-4 классе 34 часа в год (1 час в неделю).

Личностные, метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- освоить социальную роль ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- принимать соответствующие возрасту ценности и социальные роли;
- положительно относиться к окружающей действительности;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- иметь начальные представления о здоровом и безопасном образе жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- иметь представление о подвижных играх как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представление о подвижных играх разных народов;
- объяснять правила игры;
- использовать спортивный инвентарь во время проведения подвижных игр.

Достаточный уровень:

- иметь представление о подвижных играх как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать изученные подвижные игры;

- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении подвижных игр;
- пользоваться спортивным инвентарем и спортивным оборудованием;
- правильно размещать спортивный инвентарь при организации и проведении подвижных игр.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Инструкция по технике безопасности.

Знакомство, а далее повторение техники безопасности во время подвижных игр.

2. Подвижные игры.

Игры типа «ловишек, перебежек, салок». Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

3. Спортивные забавы, развлечения.

Игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

4. Эстафеты.

Эстафеты – веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество. Эстафеты проводятся с различными предметами и без них. Они представляют собой несколько последовательных упражнений проводимых обычно детьми по очереди.

5. Весёлые старты.

Эстафетные игры и забавные состязания.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тематика занятий	К-во час.	Основные виды деятельности
1-2	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Игры с мячом.	2	<p>Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения, организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения.</p> <p>Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.</p> <p>Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности.</p> <p>Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.).</p> <p>Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели.</p> <p>Учатся самостоятельно играть.</p>
3-4	Подвижные игры «Мяч по кругу», «Удочка».	2	
5-6	Подвижные игры «Кто первый», «Не ошибись».	2	
7-8	Подвижные игры «Ну-ка, отними!», «Совушка сова – большая голова».	2	
9-10	Подвижные игры «Не урони мяч», «Попади в ворота».	2	
11-12	Зимние забавы «Гонки снежных комков».	2	
13-14	Зимние забавы «Лепим снеговика».	2	
15	«Новогодние эстафеты».	1	
16	Подвижная игра «Два мороза».	1	
17-18	Подвижные игры «С кочки на кочку», «Сбей кеглю».	2	
19-20	Подвижные игры «Меткие стрелки», «Передай мяч».	2	
21-22	Игры на формирование правильной осанки: «Ванька - Встань-ка», «Лошадки».	2	
23-24	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».	2	
25-26	Общеразвивающие игры «Ворота», «Вытолкни за круг», «Казачки и разбойники»	2	
27-28	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Лови мяч», «Колодки», «Зевака»	2	
29-30	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».	2	
31-32	Подвижные игры «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	2	
33	«Весёлые старты».	1	

2 класс

№ п/п	Тематика занятий	К-во час.	Основные виды деятельности
1	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1	<p>Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения, организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения.</p> <p>Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.</p> <p>Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности.</p> <p>Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.).</p> <p>Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели.</p> <p>Учатся самостоятельно играть.</p>
2	Подвижные игры: «Пустое место», «Классики».	1	
3-4	Подвижные игры: «Удочка», «Жмурки».	2	
5-6	Подвижные игры: «Кот и мышь», «Потяни шнур», «Прыжок лягушки».	2	
7-8	Подвижные игры: «Караси и щука», «Поймай того, у кого камушек». Эстафета с мячами.	2	
9-10	Подвижные игры: «Море волнуется – раз», «Кот и мышь», «Скок-перескок».	2	
11-12	Подвижные игры: «Класс, смирно!», «Волк во рву».	2	
13-14	Зимние забавы: «Гонки снежных комков».	2	
15-16	Зимние забавы: «Лепим снеговика».	2	
17-18	Зимние забавы: «Лепим снеговика», «Перебежка со снежками», «Передай мяч», «Угадай и догони».	2	
19-20	Зимние забавы: «Бой петухов», «Шайба», «Лодочки» (на санках).	2	
21-22	Подвижные игры: «Бой петухов», «Эстафета на санках», «Танки».	2	
23-24	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Забрасывание белого мяча».	2	
25-26	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».	2	
27-28	Подвижные игры: «Эстафета с мячами», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее».	2	
29-30	Подвижные игры: «Класс - смирно», «Кто кого перетянет».	2	
31-32	Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Белые медведи», «Гуси-лебеди».	2	

33	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Кто быстрее». Эстафета с мячами.	1	
34	«Весёлые старты».	1	

3 класс

№ п/п	Тематика занятий	К-во час.	Основные виды деятельности
1	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1	<p>Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения, организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми. Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения.</p> <p>Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.</p> <p>Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.). Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели. Учатся самостоятельно играть.</p>
2	«Веселые старты».	1	
3	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».	1	
4-5	Подвижные игры: «Дойди до середины», «Игра в мяч на «лошадях». Эстафета в мешках.	2	
6	Игры на формирование правильной осанки: «Ванька – Встань-ка», Лошадки».	1	
7	Подвижные игры: «Пустое место», «Классики».	1	
8-9	Подвижные игры: «Кот проснулся», «Пятнашки». Эстафеты на развитие выносливости.	2	
10-11	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Дойди до середины», «Ну-ка, отними!»	2	
12	Спортивное развлечение: «Нам час здоровья нужен в мороз и зимней стужей».	1	
13-14	Подвижные игры на свежем воздухе: «Снежная баба», «Башни», «Бег по следам».	2	
15	Подвижные игры: «Салки», «Снятие шапки». Эстафета на санках.	1	
16-17	Эстафеты на развитие координации: «Гонка с шайбой», «Пройди ворота».	2	
18-19	Подвижные игры: «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Караси и щука».	2	
20-21	Игры с мячом: «Лови мяч», «Колодки», «Зевака».	2	
22-23	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».	2	
24	Хороводные игры: «Плетень», «Ручеек», «Луг-лужок».	1	

25-26	Подвижные игры: «Мяч соседу», «День и ночь», «Гуси-лебеди».	2	
27	Сюжетно-ролевые игры «Лягушки и цапли», «Классики».	1	
28-29	Подвижные игры: «Жмурки с колокольчиками», «Ловишка, бери ленту».	2	
30	Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Не намочи ног».	1	
31	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси – лебеди».	1	
32	Подвижные игры: «Кегли».	1	
33	Подвижные игры: «Собери шишки», «Жмурки».	1	
34	Игры с дартсом: «Попади в мишень».	1	

4 класс

№ п/п	Тематика занятий	К-во час.	Основные виды деятельности
1	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1	<p>Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения, организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения.</p> <p>Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.</p> <p>Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности.</p> <p>Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.).</p> <p>Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели. Учатся самостоятельно играть.</p>
2	Подвижные игры: «Бег сороконожек», «Посадка овощей».	1	
3	Подвижные игры: «Классики».	1	
4	Подвижные игры: «Пятнашки со скакалкой».	1	
5	Спортивное развлечение «Прыжковая эстафета».	1	
6	Подвижные игры: «Прыжки по кочкам», «Прыжки через резинку».	1	
7	Спортивное развлечение «Чемпионы малого мяча».	1	
8-9	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Свечки».	2	
10	Спортивные игры на воздухе.	1	
11	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».	1	
12	Веселые старты с мячами и скакалками.	1	
13	Спортивное развлечение: «Нам час здоровья нужен в мороз и зимней стужей».	1	
14-15	Подвижные игры на свежем воздухе: «Снежная баба», «Башни», «Бег по следам».	2	
16-17	Подвижные игры: «Салки», «Снятие шапки». Эстафета на санках.	2	
18-19	Эстафеты на развитие координации: «Гонка с шайбой», «Пройди ворота».	2	
20	Спортивное развлечение «Чемпионы беговой эстафеты».	1	
21	Спортивное развлечение «Чемпионы большого мяча».	1	
22-23	Игры с дартсом: «Попади в мишень».	2	
24-25	Подвижные игры: «Кегли».	2	
26	Подвижные игры: «Кто дальше»,	1	

	«Попрыгунчики», «Воробушки и кот».		
27-28	Подвижные игры: «Жмурки с колокольчиками», «Ловишка, бери ленту».	2	
29	Спортивное развлечение «На воздухе всегда полезны бег, движение, игры и ходьба».	1	
30	Подвижные игры: «Кот проснулся, «Пятнашки».	1	
31	Подвижные игры: «Третий лишний».	1	
32	Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Не намочи ног».	1	
33	Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Не намочи ног».	1	
34	«Весёлые старты».	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539346

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025