

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»**

660037 Г Красноярск, ул. Московская, 31

тел. 264-25-65

Утверждаю:  
Директор КГБОУ  
«Красноярская школа №5»  
Е.А. Клочкова

\_\_\_\_\_  
31.08.2023г.

Согласовано:  
заместитель директора по  
воспитательной работе  
А.О. Казакова

\_\_\_\_\_  
31.08.2023г.

Рассмотрено  
на заседании М/О

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от  
29.08.2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по спортивно - оздоровительному направлению**

**«Спортивные игры»  
Учащихся 1 - 5 класс**

**Учитель:  
Истраткин Д.Д**

Красноярск 2023

## Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры», составлена на основе адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью легкой степени КГБОУ «Красноярская школа № 5».

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности предполагает приобщение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование умений использовать средства физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни и досуговой деятельности, а также включение обучающихся в спортивно-зрелищные мероприятия (турниры, соревнования, спортивные праздники и др.).

В основу программы положена система простейших подвижных игр, физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков умственно отсталых учащихся.

Программа рассчитана на учащихся, имеющих индивидуальный уровень физической подготовленности, а также предполагает работу с длительными и часто болеющими.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 1- 5 классов, рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

**Подвижная игра** – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра развивает физически, умственно, воспитывает нравственно, развивает все психические процессы (мышление, воображение, память, внимание), воспитывает эстетику, трудовые навыки, большое оздоровительное значение.

Детям с нарушением интеллекта очень полезны подвижные игры, потому что у них корректируются движения: ходьба, бег, прыжки, метания, формируются ловкость и плавность движений. Для таких детей это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

При разработке программы по подвижным играм для детей с ограниченными возможностями использовались следующие принципы адаптивной физической культуры:

Принцип дифференциации и индивидуализации. Такой подход означает объединение детей в относительно однородные группы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка.

Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса позволяет решать задачи, обеспечивающие полноценное физическое развитие, повышение двигательной активности, формирование качеств личности, необходимых для успешной социальной адаптации.

Принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогического воздействия. Занятия спортивными играми дают детям с нарушением в умственном развитии возможность приобретения нового уровня физических качеств и способностей, избегания монотонности и привыкания к однообразной физической нагрузке, компенсации эмоционального голода и дефицита общения.

### **Цели.**

Освоение обучающимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Развитие оперативного мышления, воспитания волевых усилий посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

### **Задачи.**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к проявлению здорового образа жизни;
- сохранения и укрепления здоровья об учащихся.
- формирование гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

### *Ожидаемый результат:*

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению спортивных игр являются следующие:

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

#### *Учащиеся будут знать:*

- название и правила игры;
- особенности изучаемых игр;
- правила поведения и безопасности во время игр.

#### *Учащиеся будут уметь:*

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Срок реализации:** 1 год.

**Форма занятий:** групповое и подгрупповое.

**Форма подведения итогов:** мониторинг (нормативы).

## Содержание программы

**1. Народные игры.** Русская народная игра «У медведя во бору», «Филлин и пташка», «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч». Правила игры. Выбор и ограничение игрового пространства. Разучивание игры. Проведение игры. Эстафета.

**2. Игры на развитие психических процессов.** Игры на развитие восприятия. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнения и игры на внимание. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры на развитие памяти. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения». Игры на развитие воображения. Игры «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Игры на развитие мышления и речи. Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга».

**3. Подвижные игры.** Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. Игра «Волк во рву». Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Игры на свежем воздухе, «Метко в цель». Игра «Совушка», «Удочка», «Салки с мячом», «Прыгай через ров». Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.

Спортивный праздник. Разучивание правил игры. Отработка игровых приемов. Броски в корзину. Игра. Эстафета. Веселые минутки.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34часа)

№	Тема урока	Всего часов	Кол-во часов	Дата
1.	Правила по Т.Б.		1	
2.	Влияние физических упражнений на состояния здоровье.		1	
3.	День здоровья. Строевые упражнения.		1	
4.	«У медведя во бору»		1	
5.	«Филлин и пташка»		1	
6.	«Горелки»		1	
7.	«Кот и мышь»		1	
8.	«Блуждающий мяч»		1	
9.	«Выложи сам», «Магазин ков-ров», «Волшебная палитра».		1	
10.	«Ищи безостановочно».		1	
11.	«Заметь всё», «Запомни порядок».		1	
12.	«Повтори за мной».		1	
13.	«Запомни движения», «Ладонь – кулак».		1	
14.	«Узнай, кто я?».		1	
15.	«Возьми и передай».		1	
16.	«Ну-ка, отгадай».		1	
17.	Правила по Т.Б.		1	
18.	«Определим игрушку».		1	
19.	«Баба Яга» .		1	
20.	«Класс, смирно»		1	
21.	«За флажками		1	
22.	«Море волнуется – раз»		1	
23.	«Охотники и утки»		1	
24.	Весёлые старты с мячом		1	
25.	«Волк во рву»		1	
26.	«Попрыгунчики-воробушки»		1	
27.	«Метко в цель»		1	
28.	«Совушка»		1	
29.	Контрольные нормативы.		1	
30.	«Удочка»		1	
31.	«Салки с мячом»		1	
32.	«Прыгай через ров»		1	
33.	Спортивный праздник		1	
34.	Броски в корзину		1	
<b>Итого: 34 часа</b>				

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34часа)

№	Тема урока	Всего часов	Кол-во часов	Дата
1.	Правила по Т.Б.		1	
2.	Влияние физических упражнений на состояния здоровье.		1	
3.	Строевые упражнения.		1	
4.	«У медведя во бору»		1	
5.	«Филлин и пташка»		1	
6.	«Горелки»		1	
7.	«Кот и мышь»		1	
8.	«Блуждающий мяч»		1	
9.	«Выложи сам», «Магазин ков-ров», «Волшебная палитра».		1	
10.	«Ищи безостановочно».		1	
11.	«Заметь всё», «Запомни порядок».		1	
12.	«Повтори за мной».		1	
13.	«Запомни движения», «Ладонь – кулак».		1	
14.	«Узнай, кто я?».		1	
15.	«Возьми и передай».		1	
16.	«Ну-ка, отгадай».		1	
17.	Правила по Т.Б.		1	
18.	«Определим игрушку».		1	
19.	«Баба Яга» .		1	
20.	«Класс, смирно»		1	
21.	«За флажками		1	
22.	«Море волнуется – раз»		1	
23.	«Охотники и утки»		1	
24.	Весёлые старты с мячом		1	
25.	«Волк во рву»		1	
26.	«Попрыгунчики-воробушки»		1	
27.	«Метко в цель»		1	
28.	«Совушка»		1	
29.	Контрольные нормативы.		1	
30.	«Удочка»		1	
31.	«Салки с мячом»		1	
32.	«Прыгай через ров»		1	
33.	Спортивный праздник		1	
34.	Броски в корзину		1	
<b>Итого: 34 часа</b>				

## Литература

1. Александров Л. И. «О введении в первых классах ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижных игр.»1959г.
2. Вылеев Я.В. и др. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ., М. – 1974.
3. Велитченко В.К. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. М. 1999г.
4. Выготский Л.С. «Проблема умственной отсталости» М.,1934г
5. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 1-3 классов. – М. – 1985.
6. Геллер Е.М., Игры на переменах для школьников 4-6 классов. – М. – 1985.
7. Куценко Г. И. , Ю.В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни"
8. Коротков Я.М. Подвижные игры в школе. – М. – 1974.
9. Леонтьев А.Н. «Проблемы развития психики» М.,1965г.
10. Лурье Н.Б. «Коррекционно-вспомогательная работа с умственно отсталыми детьми» М., 1962г.
11. Программа для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. РФС, 1996г.