

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 классов с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Пояснительная записка

Актуальность программы внеурочного курса «Подвижные игры» в том, что они являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Данная программа реализуется через развитие двигательной активности, которая является биологической потребностью младшего школьника, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития его организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а так же снижения рабочих и адаптивных возможностей организма. У детей с двигательным дефицитом могут появиться серьезные функциональные и морфологические изменения.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению младшим школьникам. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий, которые укрепляют силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Цель данной программы: создание условий для усиления жизненно-необходимой двигательной активности младших школьников, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание нравственных личностных качеств через подвижные игры.

Основные задачи программы:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;

- расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;
- расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными двигательными навыками с помощью изучения и освоения различных упражнений в процессе игр.
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие любознательности, наблюдательности, потребности в выполнении упражнений; избирательных способностей и интересов обучающихся в разных видах деятельности;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям, основ нравственного самосознания личности, культуры социального общения, умения правильно оценивать действия окружающих и самого себя;
- воспитание усердия, способности преодолевать трудности, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих задач;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Программа «подвижные игры» реализуется в рамках **спортивно-оздоровительного направления** внеурочной деятельности, которое предполагает приобщение обучающихся с интеллектуальными нарушениями 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 так же включение обучающихся в спортивно-зрелищные мероприятия.

Основная форма организации образовательного процесса – занятие (теоретическое или практическое). Каждое игровое занятие состоит из следующих этапов: *начало, разминка, основная часть, заключительная часть*. **На теоретических занятиях** даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, раскрывается подлинный смысл физической культуры, как средства гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности.

На практических занятиях у детей с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) достигается формирование здорового образа жизни и привитие интереса к спортивно-оздоровительной деятельности через игровую форму подвижных занятий. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют большую оздоровительную ценность. Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное отношение к спортивному оборудованию, а также эффективное использование отведенного времени.

Внеурочная деятельность по программе «*Подвижные игры*» ориентирована на социальную интеграцию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) путем организации проведения мероприятий, в которых предусмотрена совместная деятельность обучающихся разных классов. Разносторонность развития обеспечат подвижные игры разных видов: *сюжетные, бессюжетные, игровые упражнения, игры с мячом.*

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Они требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение **не**тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий

("Попади в воротца" и др.). Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, «По мостику», «Через ручеек»). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям способствует более старательному и точному их выполнению.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые: составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям младшего школьного возраста; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Ведущими формами проведения занятий являются: занятие-игра, занятие-путешествие, эстафеты, соревнования. Занятия проводятся не только в классе, но и на улице, в парке, на спортивном стадионе.

Виды деятельности на занятиях: игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно — ценностное общение, досугово — развлекательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность.

Программа рассчитана на количество занятий, отведенных базисным учебным планом на изучение внеурочной деятельности (общеразвивающие занятия). Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. **В первом и втором** классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. **В третьем** классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. **В четвертом** классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков.

При организации и проведении внеурочных занятий в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Физические упражнения, подвижные игры необходимо подбирать с учётом класса, возрастных особенностей обучающихся. Содержание физических упражнений и подвижных игр составляет материал, который освоен обучающимися на уроках физической культуры и других спортивных занятиях.

Этапы обучения по программе

Реализация программы рассчитана на 4 года обучения.

1-й год обучения. Основная цель – продолжение развития двигательной активности. Формирование интереса к физкультурно –оздоровительной деятельности. Получение первоначальных знаний и умений в области физической культуры, а именно в подвижных играх, пропагандируемых на занятиях внеурочной деятельности. Основной формой работы на первом этапе являются подвижные игры и сопутствующие им развивающие упражнения.

2-й год обучения. Основная цель – углубленное изучение и овладение тактикой и техникой подвижных игр. В течение второго года обучения происходит закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе, продолжают совершенствоваться развитие необходимых качеств, присущих для глубокого освоения той или иной подвижной игры, предлагаемой на занятиях по внеурочной деятельности. Основной формой работы на втором этапе являются подвижные игры и сопутствующие им развивающие упражнения.

3-4-й года обучения. Основная цель – закрепление и развитие стремления к спортивной деятельности, частичная и полная самостоятельность в работе, педагог выступает в качестве помощника и консультанта. Третий и четвёртый годы направлены на усвоение более сложного теоретического и практического материала, ориентацию детей на исполнительскую работу. Основной формой работы на 3 и 4 этапе являются подвижные игры и сопутствующие им развивающие упражнения.

Планируемые результаты

В результате реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления *«Подвижные игры»* должно обеспечиваться достижение следующих **личностных результатов** у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- иметь понятие о негативных факторах, пагубно влияющих на здоровье (самостоятельно или с помощью взрослого);
- умение делать выбор поступков и правил поведения, сохраняющих и укрепляющих здоровье (самостоятельно или с помощью взрослого);
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье (самостоятельно или с помощью взрослого);
- иметь представление о правильном (здоровом) питании, его режиме

(самостоятельно или с помощью педагога);

- иметь представление об основах культуры здоровья и здорового образа жизни (самостоятельно или с помощью педагога);

- приобщение к разумной физической активности, проявление интереса к спортивным занятиям, подвижным играм, ведению активного образа жизни (самостоятельно или с помощью взрослого).

Содержание программы внеурочной деятельности

1 класс

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах для занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.). подвижные игры: «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.) и т.д.

4. Занимательные подвижные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробы-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка». Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и др. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и др.

2 класс

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование инвентарь для занятий подвижными играми.

3. Подвижные игры с мячом

Подвижные игры: «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием изученных двигательных навыков, спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

4. Игровые упражнения

Игровые подвижные упражнения: «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки), «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат), «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными), «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. Занимательные игры

Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка». Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики-сантики-лим-по-по», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки».

2 класс

1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей

Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «Умедведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и др.

3. Эстафеты

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.
- Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.
- Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Подвижные игры с мячами.

Подвижные игры: «Бомбардировка» (правила игры, развитие основных навыков владения мячом), «Охотники и утки» (правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Братишка спаси» (правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

6. Соревнования

Проведение соревнований по различным видам: дартс, перестрелка, пионербол. Вывоз детей на городские массовые старты («Осенний марафон»).

3 -4 класс

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В

рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Практическими итоговыми показателями обучения по курсу можно считать следующие:

- участие обучающихся в ключевых общешкольных делах (спортивно-оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях, праздниках по ЗОЖ);
- участие обучающихся в региональных и областных соревнованиях по различным видам спорта, предметной олимпиаде по физической культуре.

Материально-технического обеспечения

Учебно-методическое обеспечение:

1. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в коррекционной школе: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.- М., Просвещение, 2014г.
2. Ванюшкин, В.А. Коррекция координационных способностей учащихся младших классов с недостатками интеллектуального развития/ В. А. Ванюшкин // Дефектология. 2000.- №1.
2. Воронкова, В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: кн. для учителя / В.В. Воронкова, М.Г. Блюмина. М.: Школа-пресс.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/ под общ. ред. Л.В. Шапковой. М.: Сов. спорт, 2002.
4. Мозгова, В.М. Методические рекомендации по организации физического воспитания во вспомогательной школе/ В.М. Мозгова, А.А. Дмитриев, А.С. Самыличев. М., 1986.
5. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1–11 классов средней общеобразовательной школы: программа. - М., Просвещение, 2010 год.

Дидактические материалы: карточки по видам спорта, справочник «История Иркутского спорта».

Спортивное оборудование инвентарь: стенка гимнастическая для лазания, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, канат, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, обручи, скакалки, секундомер.