

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО мл. классов  
Протокол № 1  
Л.Л. Бабушкина  
от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по УР  
Ю.В. Кутилова  
«29» августа 2021 г.



**Рабочая программа** по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(1 вариант)  
**1 – 4 класс**  
на 2021-2022 учебный год.

Составители:  
Величко Е.Л., учитель, 1КК  
Даутова А.Ф., учитель, 1КК  
Коминова В.А., учитель, 1КК  
Новгородова Е.А., учитель, 1КК

Екатеринбург, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» (далее – программа) для обучающихся с легкой умственной отсталостью (1 вариант) 1-4 класса государственного бюджетного образовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» (далее – ГБОУ СО «ЕШИ № 8») разработана как часть АООП ОО УО (ИН).

Программа детализирует и раскрывает содержание оздоровительного направления, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся, средствами учебного предмета.

Определяющими нормативными правовыми документами и методологическими основаниями для разработки программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО (ИН));
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 18 мая 2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 № 345»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Закон Свердловской области от 23.10.1995 № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Устав ГБОУ СО «ЕШИ № 8», утверждённый приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01. 2020 № 20-Д

«Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области»;

- Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ СО «ЕШИ № 8»;

- АООП ОО УО (ИН) (вариант 1) ГБОУ СО «ЕШИ № 8».

**Цель программы:** сформировать у обучающихся мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи программы:**

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни.

### **Психолого – педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью**

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Развитие обучающегося с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность обучающихся и их личностную сферу.

В структуре психики ребенка с легкой умственной отсталостью в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью.

Процессы мышления (анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация) отличаются своеобразием, что проявляется в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия. Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление.

**Память.** Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с легкой умственной отсталостью отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

**Внимание** отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения.

У обучающихся данной группы отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, что проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической

**Эмоциональная сфера.** При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

**Волевая сфера** обучающихся с легкой умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

### **Общая характеристика внеурочного курса**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

**Практическая значимость** программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

#### **Основные виды организации учебного процесса**

<b>Технологии обучения</b>	<b>Формы обучения</b>	<b>Методы обучения</b>	<b>Формы контроля</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые технологии</li> <li>- здоровьесберегающие технологии</li> <li>- личностно-ориентированные</li> <li>- технологии разноуровневого и дифференцированного обучения</li> <li>- проблемно-поисковые</li> <li>- информационно-коммуникационные технологии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ индивидуальные</li> <li>▪ групповые (парные)</li> <li>▪ фронтальные</li> <li>▪ классные (урочные)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ словесные</li> <li>▪ наглядные</li> <li>▪ практические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ устный опрос</li> <li>▪ практическая работа</li> <li>▪ индивидуальные задания</li> </ul>

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

1 класс	1 час в неделю	33 часа в год
2 класс	1 час в неделю	34 часа в год
3 класс	1 час в неделю	34 часа в год

4 класс	1 час в неделю	34 часа в год
---------	----------------	---------------

### Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

### Планируемые результаты формирование базовых учебных действий

2. Познавательные БУД		3. Регулятивные БУД		4. Коммуникативные БУД	
2.1	выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;	3.1	адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);	4.1	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
2.2	устанавливать видородовые отношения предметов;	3.2	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	4.2	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
2.3	работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу);	3.3	активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;	4.3	обращаться за помощью и принимать помощь;
2.4	умение писать	3.4	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных	4.4	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

			критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.		
				4.5	сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
				4.6	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
				4.7	договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

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 дети 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.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. 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.

▪ **Простые и усложненные игры-догонялки**, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

▪ **Игры-поиски.** Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

**Игры с быстрым нахождением своего места.** В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.



### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Цель обучения	Планируемые результаты		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
				предметные результаты	формируемые БУД		
1	Русские народные игры	2	Развитие ловкости		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.	
2	Подвижные игры	23	Развитие пространственного мышления.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.	
3	Эстафеты	5	Развитие выносливости.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения, воспитывать чувства коллективизма и ответственности.	
4	Игры народов России	4	Развитие патриотического воспитания,		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Познакомить с разнообразием игр различных народов,	

			развитие принятия быстрого решения.			проживающих в России, развивать силу, ловкость и физические способности, воспитывать толерантность при общении в коллективе.	
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Цель обучения	Планируемые результаты		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
				предметные результаты	формируемые БУД		
1	Русские народные игры	5	Развитие ловкости		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.	
2	Подвижные игры	19	Развитие пространственного мышления.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.	
3	Эстафеты	5	Развитие выносливости.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения, воспитывать	

						чувства коллективизма и ответственности.	
4	Игры народов России	5	Развитие патриотического воспитания, развитие принятия быстрого решения.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России, развивать силу, ловкость и физические способности, воспитывать толерантность при общении в коллективе.	

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Цель обучения	Планируемые результаты		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
				предметные результаты	формируемые БУД		
1	Русские народные игры	10	Развитие ловкости		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.	
2	Подвижные игры	13	Развитие пространственного мышления.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения,	

						творческий подход к игре.	
3	Эстафеты	5	Развитие выносливости.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения, воспитывать чувства коллективизма и ответственности.	
4	Игры народов России	6	Развитие патриотического воспитания, развитие принятия быстрого решения.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России, развивать силу, ловкость и физические способности, воспитывать толерантность при общении в коллективе.	

#### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Цель обучения	Планируемые результаты		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
				предметные результаты	формируемые БУД		
1	Русские народные игры	10	Развитие ловкости		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.	
2	Подвижные игры	13	Развитие пространственного мышления.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции,	

						сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.	
3	Эстафеты	5	Развитие выносливости.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения, воспитывать чувства коллективизма и ответственности.	
4	Игры народов России	6	Развитие патриотического воспитания, развитие принятия быстрого решения.		2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3;4.2;4.3; 4.4;4.5; 4.6; 4.7	Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России, развивать силу, ловкость и физические способности, воспитывать толерантность при общении в коллективе.	

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

- «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
- Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
- Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в младшей школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
- Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
- Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999г.