

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОХОМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

(ОГКОУ Кохомская КШИ»)

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
(Протокол №1 от 29.08.2022)

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

(Приказ от 29.08.2022 №53-ОД)

**Программа
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
направление - спортивно-оздоровительное**

11-16 лет

Составила: Березина Ирина Анатольевна
Воспитатель

Год составления программы: 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

2.1. Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями на основе:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012
- ФГОС НОО (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373);
- ФГОС обучающихся с ОВЗ (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598)
- Уставом ОГКОУ «Кохомская школа – интернат», утвержденным приказом Департамента образования Ивановской области № 1167-О от 23.06.2015
- санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утв. постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2018 № 189).

Актуальность программы

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей.

Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных игр с элементами легкой атлетики, на развитие двигательных качеств, с элементами ритмической гимнастики, на взаимодействие между учащимися

Основное заболевание обучающихся ОГКОУ «Кохомская школа-интернат» - детский церебральный паралич (ДЦП)- заболевание, вызывающее нарушение двигательной активности и неестественное положение тела. 78% детей имеют специальную медицинскую группу здоровья, поэтому ведущий принцип в работе с данным контингентом ребят - дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Игры (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции. На внеурочную

деятельность по курсу «Подвижные игры .» отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 2 года – 68ч (34 учебные), предусмотренной учебным планом.

Цели и задачи программы.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств воспитанников ; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у воспитанников представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность воспитанников , способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Отличительные особенности программы:

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Обучающиеся средних и старших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно -

сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у воспитанников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

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.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Информационно-методическое сопровождение

Программа «Школа 2100» сборник программ. Под научной редакцией Д.И. Фельдштейна. Изд. 2-е, доп. – М.: Баласс, 2011.

Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре – М.: Вако, 2008

Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.

Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.

Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 1983 г.

Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002
www.school61.ru/fgos/noo/sistema_ocenki.htm

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<p>Игры на взаимодействие между учащимися (8)</p> <p>«Леший, как тебя зовут?», «Водяной», «Мы веселые ребята», «Волк во рву», «К своим флажкам», «Птицы и клетка», «Угадай, кто»</p>	<p>Проявлять: быстроту и ловкость.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации .</p> <p>Осваивать: универсальные действия в самостоятельной организации и проведения игр.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды</p>
<p>Игры на развитие двигательных качеств (12)</p> <p>«Стой!», «Веселые музыканты», «Сова», «Паровоз», «Воробьи и вороны», «Салки», «Медведь»,</p>	<p>Проявлять: качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом .</p> <p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Принимать: адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры .</p>
<p>Игры с элементами легкой атлетики (13)</p> <p>«Осенний марафон», «Чай-чай выручай», «День и ночь», «Вызовы», «Гонка мячей по кругу», «Караси и щука», «Кто выше?», «Пустое место», «Верхом на клюшке», «Достань мяч»</p>	<p>Уметь: работать индивидуально и в группе;</p> <p>Выявлять: основные ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Осваивать : двигательные действия волейболиста.</p> <p>Научиться : владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать</p>
<p>Игры с элементами ритмической гимнастики (12)</p> <p>«Веселые ладоши», «Зоопарк», «Красивая спина», «Дружные ребята», «Веселые сапоги», "Непоседы", «Ритмическая мозаика», «Кто в огороде?», «Два Мороза», «Прыжки по полосам».</p>	<p>Проявлять: быстроту и ловкость.</p> <p>Соблюдать: дисциплину и правила техники безопасности во время проведения эстафет.</p> <p>Осваивать: универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды</p>
<p>Подвижные игры (11)</p> <p>«Класс, смирно!» игры и эстафеты с мячами, «Картошка», «Веселые пингвины», «Попади в цель» «Прыгуны и пятнашки»</p>	<p>Излагать: основные правила игры .</p> <p>Научиться: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.</p> <p>Взаимодействовать: со сверстниками</p>

	<p>на принципах взаимоуважения и взаимопонимания</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр (12) «Снайперы», «Перетягивание через черту», Эстафета с лазаньем и перелезанием, «Кто точнее?», «День» и «Ночь», Эстафета с мячом, Бег по линиям, «Салки».</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения ; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения упражнений;</p>
<p>Итого: (68 часов)</p>	

Приложение 4.1

Календарно-тематическое планирование рабочих программ, реализующих внеурочную деятельность на 2022-2023 г.г.

№ п/п	тема	Дата		Кол-во часов	Цель занятия	Место проведения
		план	факт			
Игры на взаимодействие между учащимися						
1	Игра «Леший, как тебя зовут»	8.09		1	развитие внимания, памяти	зал
2	Игра «Водяной»	15.09		1	развитие воображения, сплоченности коллектива	зал
3	Игра «Мы веселые ребята»	22.09		1	развитие сплоченности коллектива	Игровая площадка
4	Игра «Гуси- лебеди»	29.09		1	развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц	игровая площадка
5	Игра «Волк во рву»	6.10		1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	зал
6	Игра «К своим флажкам»	13.10		1	развитие ориентировки, сообразительности	зал
7	Эстафета с мячами	20.10		1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	зал
8	игра «Угадай, кто»	20.10		1	развивать умение бесшумно, наблюдательность	зал
Игры на развитие двигательных качеств						
1	игра «Стой!»	10.11		1	закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	зал
2	Игра «Веселые музыканты»	17.11		1	развивать чувство ритма	зал
3	игра «Сова»	24.11		1	развивать умение передавать движения	игровая

					животных	
4	Эстафета со скакалками	1.12		1	Развивать умение выполнять упражнение со скакалками	спортивный зал
5	Игра «Паровоз»	8.12		1	совершенствование навыков бега, умение играть группой	игровая
6	игра «Воробьи и вороны»	15.12		1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	зал
7	игра «Салки»	22.12		1	развивать быстроту движений	зал
8	Повторение изученных игр	29.12		1	Развивать умение приходить к единому мнению.	спортивный зал
9	Эстафета «Кенгуру»	12.01		1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	спортивный зал
10	игра «Веселые пингвины»	19.01		1	развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега	спортивный зал
11	игра «Медведь»	26.01		1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивный зал
12	Игры по выбору учащихся	2.02		1	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал

Игры с элементами легкой атлетики						
1	«Осенний марафон»	9.02		1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	зал
2	игра «Чай-чай выручай»	16.02		1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	зал
3	игра «День и ночь»	1.03		1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	игровая
4	игра «Вызовы»	9.03		1	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	игровая
5	игра «Гонка мячей по	16.03		1	совершенствование	зал

	кругу»				навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	
6	игра «Караси и щука»	30.03		1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	спортивный зал
7	игра «Кто выше?»	06.04		1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал
8	игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	13.04		1	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал
9	игра «К своим флажкам»	20.04		1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	зал
10	игра «Пустое место»	27.04		1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	игровая
11	игра «Прыгающие воробьи»	4.05		1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	игровая
12	игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	11.05		1	Развивать двигательную активность; координацию движений	зал
13	Повторение изученных игр	18.05		1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	зал
Игры с элементами ритмической гимнастики						
1	игра «Веселые ладони»	25.05		1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал
2	игра «Зоопарк»			1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном	зал

					танце	
3	«Красивая спина»			1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал
4	игра «Дружные ребята»			1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал
5	игра «Веселый сапог»			1	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал
6	Игра «Два Мороза»			1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений	спортивный зал
7	"Непоседы"			1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал
8	игра «Ритмическая мозаика»			1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал
9	игра «Верёвочка под ногами»			1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	зал
10	игра «Кто в огороде?»			1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	зал
11	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)			1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	зал
12	Игра «Прыжки по полосам»			1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	зал
Подвижные игры						
1	игры и эстафеты с мячами			1	развитие умения быстро бегать, передавать мячи,	спортивный зал

					взаимодействовать в игре	
2	игра «Класс, смирно!»			1	усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.	зал, площадка
3	Броски мяча в корзину			1	развитие меткости	спортивный зал
4	игра «Боулинг»			1	развитие меткости, внимания	спортивный зал
5	игра «Картошка»			1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка
6	Соревнование по прыжкам через скакалку			1	развивать умение прыгать через скакалку	зал
7	игра «Веселые пингвины»			1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал
8	игра «Солнышко»			1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	площадка
9	Игры по выбору учащихся			1	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал
10	игра «Прыгуны и пятнашки»			1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	зал
11	игра «Попади в цель»			1	Развивать глазомер, ловкость	площадка

1	игры на внимание и быстроту «Поезд»			1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал
2	игры с прыжками и бегом			1	закрепление и совершенствование	зал

	«Прыгуны и пятнашки»				навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
3	«Веселые старты» Старт группами Командный бег			1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	стадион
4	Эстафета с мячом Бег по линиям			1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивная площадка
5	игра «Картошка»			1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка
6	Соревнование по прыжкам через скакалку			1	развивать умение прыгать через скакалку	площадка
7	игра «Салки»			1	развивать быстроту движений	площадка
8	Игры по выбору учащихся			1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	спортивный зал
9	«Веселые старты» Старт группами Командный бег			1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	площадка
10	Игра «Кто точнее?»			1	научиться метко метать мяч	зал
11	Игра "Перетягивание через черту»			1	Развитие выносливости, силы, согласованности	зал
12	Повторение изученных игр			1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка

