
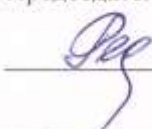





Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кохомская коррекционная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Протокол МО № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.	Протокол педсовета № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.	Приказ № <u>64</u> о/д от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.
Руководитель МО  Репина Ж.Ю.	Председатель педсовета  Редей Г.В.	Директор школы  Редей Г.В.
Зам. директора по УР  Касагова М.М.		

**\* Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
для обучающихся 1 – 4 классов  
ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»  
(1 вариант)**

Год составления: 2023  
Срок реализации программы: 4 года  
Срок действия: 5 лет

Составитель:  
Репина Жанна Юрьевна,  
учитель высшей квалификационной категории

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Нормативно-правовая база	
1.2. Общая характеристика учебного предмета	
1.3. Цели и задачи программы	
1.4. Сведения о программе	
1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане	
1.6. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	
1.7. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	
1.8. Формы организации образовательного процесса	
<b>2. Содержание учебного предмета.....</b>	<b>6</b>
2.1. Учебно-тематическое планирование	
2.2. Контрольно-оценочная деятельность	
<b>3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....</b>	
<b>4. Приложения.....</b>	
Календарно-тематическое планирование 1 класса	
Календарно-тематическое планирование 2 класса	
Календарно-тематическое планирование 3 класса	
Календарно-тематическое планирование 4 класса	

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовая база**

Адаптированная образовательная программа (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Уставом ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»;
- Приказом от 08.11.2021 г. № 71-О/Д «Об утверждении Положения о порядке разработки, утверждения, реализации и корректировки рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин педагогов ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа».

### **1.2. Общая характеристика учебного предмета**

Подвижные игры в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности обучающегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

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.

В процессе игры обучающиеся 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.

### **1.3. Цели и задачи программы.**

Цели программы:

-создание условий для укрепления здоровья обучающихся через игру, содействие их

разносторонней физической подготовленности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных, пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе игровой деятельности;
- воспитание самоорганизации и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в подвижных играх;
- развитие познавательных интересов, воображения, памяти, мышления, речи; – создание условия для проявления чувств коллективизма;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

#### **1.4. Сведения о программе**

Данная Программа составлена на основе требований адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – АООП) в предметной области «Искусство». Программа разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### **1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане школы**

Программа рассчитана на обучающихся начальных классов коррекционной школы. Занятия по данной программе проводятся в форме игр. На курс данной программы в 1 классе отведено 33 часа (1 час в неделю); во 2 классе - 34 часа, 1 час в неделю; в 3 классе - 34 часа, 1 час в неделю; в 4 классе - 34 часа, 1 час в неделю.

#### **1.6. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- 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.

### 1.7. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине.

### 1.8. Формы организации образовательного процесса

В основе методики преподавания курса лежат личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного обучения, обеспечивающие реализацию развивающих задач учебного предмета. При этом используются разнообразные методы и формы обучения.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- коррекция нарушений эмоционально – личностной сферы;
- обогащение словаря.

Методы:

- словесные - объяснение;

- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения;
- методы повторения, закрепления знаний;
- методы применения знаний;
- методы контроля.

## 2. Содержание учебного предмета

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Количество часов
1.	<b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ</b>	Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	2 ч
2.	<b>Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь</b>	Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	3 ч
3.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки – мышки»; Эстафеты.	10 ч
4.	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей,	7 ч

		<p>овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</p> <p>Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.</p> <p>Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.</p>	
5.	<b>Народные игры</b>	<p>«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».</p> <p>Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов».</p>	7 ч
6.	<b>Соревнования</b>	Эстафеты.	4 ч

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Количество часов
1.	<b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ</b>	Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	2 ч
2.	<b>Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь</b>	Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для	3 ч

		занятий различными видами спорта.	
3.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	<p>«Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки – мышки».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками.</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».</p>	10 ч
4.	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</p> <p>Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.</p> <p>Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</p>	7 ч



5.	<b>Народные игры</b>	<p>«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».</p> <p>«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Тройной прыжок».</p> <p>Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов».</p>	7 ч
6.	<b>Соревнования</b>	Эстафеты.	5 ч

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Количество часов
	<b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ</b>	Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	2 ч
	<b>Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь</b>	Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	3 ч
	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Пустое место»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Невод»; «Третий лишний»; «Перемена мест»; «Третий лишний»; «Вызов номеров»; «Салки с ленточками»; «Заяц без места»; «Кто обгонит». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам». «Волк во рву». «Удочка» «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».	10 ч
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель. Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», эстафеты с мячом	7 ч
	<b>Народные игры</b>	«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки». «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок». Зимние забавы «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист».	7 ч
	<b>Соревнования</b>	Эстафеты. Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.	5 ч

4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Количество часов
1.	<b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ</b>	Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	2 ч
2.	<b>Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь</b>	Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	3 ч
3.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Перемена мест», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Салки с ленточками», «Заяц без места», «Кто обгонит», эстафеты. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Кто дальше бросит».	10 ч
4.	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими	7 ч

		<p>взаимодействиями.</p> <p>Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.</p> <p>Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.</p> <p>Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой.</p> <p>Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.</p> <p>Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы».</p>	
5.	<b>Народные игры</b>	<p>«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».</p> <p>Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов».</p>	7 ч
6.	<b>Соревнования</b>	<p>Эстафеты. Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.</p>	5 ч

## 2.2. Контрольно-оценочная деятельность

Знания и умения практически применять их оцениваются по результатам самостоятельных работ.

## 3. Материально-техническое и учебно- методическое обеспечение образовательной деятельности

- «Физическая культура в школе» книга для педагога, Ю.А. Янсон; Ростов н/Д: «Феникс», 2004г
- «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008г. • «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; М: «ВАКО»,2007г.
- «Подвижные игры. Практический материал», Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева; М.: СпортАкадемПресс, 2002г.
- «500 игр и эстафет», В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман, И.П. Залетаев, И.М. Борисов; М.: Физкультура и спорт, 2000г.
- «Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2006г.
- «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 200

