

Программа внеурочной деятельности

Подвигаемся на свежем воздухе

Структура рабочей программы

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Общая характеристика учебного предмета
- 3) Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
- 4) Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
- 5) Содержание учебного предмета, курса.
- 6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
- 7) Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвигаемся на свежем воздухе» спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе Примерных программ внеурочной деятельности школьников, методических рекомендаций для учителя, в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Нормативно-правовая база:

- 1.ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599.
2. СанПиН для детей с ОВЗ - СанПиН 2.4.2.3286-15.
- 3 Устав Школы «Эврика-развитие»

Цель программы: способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;
- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни.
- создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей;
- оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптированная программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями дает возможность совместной деятельности со сверстниками, выстраивать коммуникацию, следовать социальным правилам и инструкции педагога. При интенсивной или длительной умственной деятельности у школьников начинает развиваться утомление. В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников, на сохранение и укрепление их нервно-психического и физического здоровья в целом, существенную роль играет двигательная активность. Свой незаменимый вклад в этот процесс вносит игровая деятельность. Игра для ребенка — важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка веселье и радость и одновременно содействуют укреплению его организма. За игрой ребенок приобретает множество неоценимых качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать. Играя, ребенок легче устанавливает связь с миром взрослых и с миром вообще, у него появляются навыки внутреннего диалога, необходимого для продуктивного мышления. В игре развивается самосознание детей — то, как он относится к самому себе, кем он себя считает, как себя называет. Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых — физическое развитие и оздоровление детей, используется преимущественно термин «подвижные игры». Для того чтобы дети активно участвовали в подвижных играх, игры подбираются с учетом особенностей конкретных детей, что позволяет скорректировать их недостатки, исключить проявление неуверенности, комплексов среди учеников. Рабочая программа «Подвижные игры на свежем воздухе» представлена тремя направлениями: русские народные игры, игры народов мира, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр, подвижные, спортивные игры и эстафеты. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогической деятельности. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Подвижные игры нравятся практически всем детям без исключения, так как 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 ребенка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. Фактор нахождения детей на свежем воздухе имеет также гигиеническое, закаливающее и иные позитивные эффекты.

3. Место курса в учебном плане

Рабочая программа «Подвигаемся на свежем воздухе» носит спортивно-оздоровительный характер и предназначена для укрепления здоровья, физического развития обучающихся от 6 до 11 лет.

В начальной школе на реализацию рабочей программы отводится 2 час в неделю, что составляет 66 часов.

Программа рассчитана на год. Программа может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов. Место проведения занятий: двор и спортивные площадки школы, холл (в здании начальной школы) в случае непогоды.

4. Личностные, предметные результаты освоения программы

По окончании изучения курса «Подвигаемся на свежем воздухе» в начальной школе должны быть достигнуты личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни;
- развитие лидерских качеств и умения работать в коллективе.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

- планирование и проведение индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);

- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. .

Формы и методы отслеживания результатов

Наблюдение, анализ физической деятельности, соревнования

Оценка результативности реализации программы

Формами подведения итогов усвоения и контроля реализации *программы «Подвигаемся на свежем воздухе»* являются:

устный контроль - предусматривает индивидуальный и фронтальный опросы;

письменный контроль - предполагает диагностические исследования, анкетирование;

портфолио достижений обучающихся (по результатам освоения, участия и соревнований).

5. Содержание программы

Программа «Подвигаемся на свежем воздухе» направлена на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности спорта и физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Игры развивают ловкость, координацию движений, сноровку, внимательность, быстроту, умение ориентироваться. Также целью многих игр является отработка бега, развитие выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног, туловища, развитие меткости, умения реагировать на сигнал.

Формы и методы обучения и воспитания

Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся. Начинается занятие с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Подготовка к проведению игры заключается:

- в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности; - физическое развитие детей; - количество детей;
- условия проведения игры;
- форму занятий

Выбор водящего:

- по назначению учителя; - по жребию;
- по выбору играющих;

- по результатам предыдущих игр
Распределение на команды:

- по усмотрению учителя; - путем расчета; - по сговору; - по жребию;

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- **«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.
- **«Игры различных народов»**. Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
- **«Подвижные игры»**. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.
- **«Эстафеты»**. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
- Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

6. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
---	--------------	--------------------	--------------

1	1. Волк во рву (рус. н.и.) 2. Удочка 3. Совушка-сова, большая голова	Техника безопасности на уроке физической культуры. ОРУ. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Игра.	2
2	1. «Горелки» (рус. н.и.) 2. Быстро по местам 3. Скачки (Адыгейская н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
3	1. Кот и мышь (рус. н.и.) 2. Потяни шнур 3. Прыжок лягушки (Адыгейская н.и.)	ОРУ Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	2
4	1. Блуждающий мяч (рус. н.и.) 2. Охотник сторож, звери 3. Драчливый баран (Адыгейская н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
5	1. Эстафета с мячами	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
	2. Караси и щука 3. Поймай того, у кого камушек (Греческая н.и.)	Эстафета.	
6	1) Охотники 2) Два Мороза 3) Игра в шапку (Казачья игра)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
7	1. Перебежка со снежками	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2

	2.Передай мяч 3.Угадай и догони (Татар. н.и.)		
8	1. Море волнуется – раз 2.Кот и мышь 3.Скок-перескок (Татар. н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
9	1.Класс, смирно! 2. Угадай, чей голосок? 3.Продаем горшки (Татар.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
10	1.Охотники и утки 2.Гонка мячей по кругу 3.Конно-спортивная игра (Груз.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
11	1. Мяч соседу 2.Подвижная цель 3. Третий лишний	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
12	1.Бой петухов 2.Эстафета на санках 3.Танки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
13	1.Эстафета «Поезда» 2.Кросс с мячом	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2

	3. Мяч в корзину		
14	1.Бой петухов 2.Шайба 3.Лодочки (на санках)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
15	1.Эстафета с мячами 2.Зайцы в огороде 3.Кто быстрее (Адыг. н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
16	1.Птицы и клетка 2.Белые медведи 3.Гуси-лебеди	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
17	1.Пустое место 2.Классы (Классики) 3.Хлебец (Хлибчик, Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
18	1.Зайцы в огороде 2.Стой-беги! 3.Веселые старты	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
19	1.Охотники и утки 2.Сбей мяч 3.Луговое троеборье	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
20	1.Поймай мяч 2.День и ночь 3.Перетягивание веревки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2

21	1. Капканы 2. Бег с препятствиями 3.Снимать сыр (Адыг.н.и.)	ОРУ Правила игры Разучивание и проведение игр.	2
22	1.Гонки на лыжах в парах 2.Перебежка со снежками 3.Грыбаки (Крестик, Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
	1. Взятие крепости 2.Салки маршем 3.Слалом на равнине	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
24	1. К своим флажкам 2.Удочка 3.Сильные ноги (Адыг.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
25	1.Эстафета в мешках 2.Дойди до середины 3.Игра в мяч на «лошадях» (Греч.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
26	1.Гонка с шайбой 2.Пройди ворота 3.Спутанные кони (Татар.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
27	1.Кто дальше 2.Пингвин с мячом	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2

	3.Игра в шапку (Укр.н.и.)		
28	1.Подними предмет 2.Салки со снежками 3.Веселые старты	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
29	1.Пожарные на учении 2.Салки 3.Кто дальше?	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
30	1.Сбей мяч 2.Защита укрепления 3.Печки (Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
31	1.Вызов 2.Мяч с притоптыванием 3.Стой-беги!	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
32	1.Мяч соседу 2.День и ночь 3.Гуси-лебеди	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2
33	1.Эстафета с мячами 2.Караси и щука 3.Поймай того, у кого камушек (Греч.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры	2

Примечание: игры могут меняться в зависимости от погодных условий (низкая температура, отсутствие снега), количества обучающихся и места проведения.

7. Материально-техническое оснащение:

Для проведения игр и соревнований необходимо следующее оборудование:

Мячи (волейбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные; малые и большие), кегли, скакалки, веревки, скамейки, стулья, санки.

Список литературы:

1. Верхлин , В.Н. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы [Текст]/ Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2011.- 48с.- Контрольно -измерительные материалы.
2. Горский, В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] / В.А. Горский, А.А. Тимофеев,, Д.В. Смирнов и др.// под ред. В.А. Горского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 111 с.
3. Гришина, Г.Н. «Любимые детские игры» [Текст] / Г.Н.Гришина //серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999. -96 с., ISBN 5-89144-012-1.
4. Егоров, Б.Б. Физическая культура 1-4 классы [Текст] / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, В.Э. Цандыков /Методические рекомендации для учителя. –М. : Баласс, 2012. - 128 с.
5. Егоров, Б.Б. Физическая культура. [Текст] / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина /Учебник . Книга 1. 1 – 2, 3-4 классы. М., БАЛАСС, 2012г.
6. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст] / А.В. Кемнеман //под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение,

1989 - 239с., ISBN 5-09-002913-X

7. Ковалёва, Е.А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых [Текст] / Е.А.Ковалева // серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО « ДОМ. XXI век, 2007.-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8.
8. Мустаев В.Л. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
9. Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт [Текст]/ Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы //Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. - изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
10. Степанова, О.А. Игра и оздоровительная работа в школе[Текст] / О.А.Степанова // серия «Игровые технологии», М.:ООО «ТЦ Сфера», 2004,- 144 с.ISBN 5-89144-323-6.