

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа п.Гирсово
Юрьянского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ ООШ п. Гирсово
_____ /С.В. Лаптева

приказ № 53
от «01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Весёлая игротека»
(спортивно-оздоровительной направленности)
9б класс
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель программы:
Д.Е. Пестриков, учитель физической
культуры I квалификационной категории

Гирсово 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Весёлая игротека» для учащихся 9б классов с интеллектуальными нарушениями направлена на реализацию ФГОС начального общего образования. Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Актуальность. Двигательная активность необходима детям для нормального роста и их развития, в том числе детям с ОВЗ. Игра – ведущая деятельность детей, одно из важных средств, всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

По содержанию все предложенные игры соответствуют возрастным и физическим особенностям детей с ОВЗ. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная **оздоровительная направленность** развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной

технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Цель программы: удовлетворить потребность детей в двигательной активности, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- укрепление здоровья учащихся, посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- воспитание внимания, культуры поведения, дисциплинированности, доброжелательного и внимательного отношения к людям, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- формирование коммуникативных компетенций.

В основу программы «Весёлая игротека» положены следующие принципы:

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

Принцип активности предполагает умение учащихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией тренировки и живым и интересным её проведением.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

Принцип доступности и индивидуальности предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

Принцип прочности предусматривает усвоение знаний, умений, навыков. Основным условием реализации этого признака является многократное повторение упражнений, приемов, действий.

При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей.

К концу обучения по программе: «Весёлая игротека» осуществляется интеллектуальное и эстетическое развитие ребенка, формируются психологические черты личности, удовлетворяется потребность ребёнка в естественной двигательной активности, формируется техника выполнения спортивных соревновательных движений, соответствующих умений и навыков, осуществляется освоение техники и формирование привычки к занятиям определёнными видами физических упражнений, использование которых позволит сохранить здоровье и работоспособность на протяжении всей жизни человека.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 1 года обучения и предназначена для детей с ОВЗ.

Продолжительность занятий: – 40 минут.

34 часа – 1 час в неделю, 34 учебные недели.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря, наглядных материалов и без них.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Весёлая игротека».

Личностные результаты:

- – *оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- – *уметь выражать* свои эмоции;
- – *понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты:

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- - *определять и формировать* цель деятельности с помощью учителя;
- - *проговаривать* последовательность действий во время занятия;
- - *учиться работать* по определенному алгоритму;
- - оценка качества и уровня исполнения.

Познавательные универсальные учебные действия:

- – умение *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- – умение *выражать* свои мысли;
- – *слушать и понимать* речь других;

- – *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- – *учиться работать в паре, группе, в коллективе*; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Ожидаемые результаты:

- снижение негативных последствий учебной перегрузки;
- увеличение уровня двигательной активности;
- совершенствование физических возможностей и интеллектуальных способностей;
- повышение психоэмоциональной устойчивости;
- сохранение и укрепление здоровья.

В результате освоения программы «Весёлая игротека» обучающиеся должны иметь представление:

- о традициях народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

- историю возникновения народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила безопасного поведения во время проведения игр.

должны уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость, броски, метание);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- сотрудничать друг с другом во время проведения занятий;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- участвовать в организации и проведении игр в группе и классе.

Представление результатов работы по программе

Участие обучающихся в играх, конкурсах, викторинах, соревнованиях. Итоговый контроль занятий каждого года обучения пройдет в форме спортивно-игрового праздника.

Учебно-тематический план

4 класс		
1.	Подвижные игры.	9
2.	Народные игры.	7
3.	Игры на развитие психических процессов.	10

4.	Спортивные игры.	8
	Итого:	34

Содержание программы.

Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению. Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителю планирование занятий с младшими школьниками и наглядно обозначить соответствие игр разделу программы.

- **Прогнозируемые результаты** применения программы направлены:
- **на формирование первичных общеучебных умений и навыков** у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

• **введение детей в предметную область физической культуры.** Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

Содержание программы.

1.	Подвижные игры.	9ч.	<p>В этот раздел входят простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и, кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.</p> <p>Игры – поиски, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.</p> <p>Игры с быстрым нахождением своего места - 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.</p>	<p><u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма.</p> <p><u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p> <p><u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе.</p> <p><u>Слушать и понимать</u> речь других людей.</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы.</p> <p><u>Моделировать</u>: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий.</p>
2.	Народные игры.	7 ч.	<p>в этот раздел входят игры разных народов, игры-хороводы и молодецкие игры.</p> <p>Многие народные игры проходят с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, и сохранились как фольклорные игры тех времен.</p> <p>Игры-хороводы не исчезли: они приняли другую, более современную форму и</p>	<p><u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>

			содержание, более близкие к современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.	
3.	Игры на развитие психических процессов	10 ч.	льные, интеллектуальные, сюжетно-ролевые игры направленные на развитие интеллектуальных способностей, помогают всестороннему развитию детей, способствуют развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи, скорости реакции, умению найти свое место в коллективе. Пальчиковые игры – развивают моторику рук.	<u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр. <u>Воспроизводить</u> способы выполнения действий с опорой на модели <u>Слушать и понимать</u> речь других людей.
4.	Спортивные игры.	8 ч.	В этот раздел, вошли спортивные игры, игры со скакалками, с обручами, с гимнастическими палками, с мячами. Игры с прыжками, с бегом, с лазанием перелезанием, игры с сопротивлением и борьбой, которые помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.	<u>Соотносить</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. <u>Совместно договариваться</u> о правилах общения с одноклассниками. <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.
	Итого:	34ч.		

**Календарно-тематическое планирование программы «Весёлая игротека»
внеурочной деятельности
8б класс (34 часа)**

№ темы	Дата по плану	Дата фактич.	Тема	Кол-во часов	Примечание
			<i>Подвижные игры</i>	<i>9 часов</i>	
1			Подвижная игра: «Море волнуется, раз!»	1	

2			Подвижная игра: «Коршун и наседка».	1	
3			Подвижная игра: «Пчёлы и медведи».	1	
4			Подвижная игра: «Птица без гнезда».	1	
5			Подвижная игра: «Западня».	1	
6			Подвижная игра: «Цепи кованы».	1	
7			Подвижная игра: «Пустое место».	1	
8			Подвижная игра: «Волк, коза и козлята».	1	
9			Подвижная игра: «Белые медведи».	1	
			Народные игры	7 часов	
10			Русская народная игра: «Коробейники».	1	
11			Русская народная игра: «Молодецкие игры».	1	
12			Шорские народные игры: «Поймать зайца за уши», «Рукоборье».	1	
13			Шорские народные игры: «Перетягивание каната», «Волк и табун лошадей».	1	
14			Игры народов Коми: «Невод», «Охотник».	1	
15			Татарские народные игры: «Лисички и курочки», «Займи место».	1	
16			Башкирские народные игры: «Молчанка», «Палка-кидалка».	1	
			Игры на развитие психических процессов.	10 часов	
17			Игры на развитие воображения: «Почему и потому», «Искатель цветов».	1	
18			Игры на развитие мимики: «Зеркало», «Зоопарк».	1	
19			Настольная игра: «Лото».	1	
20			Игры на развитие интеллектуального мышления: «Наши любимые сказки», «Математическая шкатулка».	1	
21			Сюжетно-ролевая игра: «Зайцы в огороде», «Пчёлки и ласточки».	1	
22			Настольная игра: «Шахматы».	1	
23			Игра на развитие логического мышления: «Ну-ка,	1	

			отгадай», «А вы думаете, почему?»).		
24			Игры на развитие внимания: «Запомни порядок», «Что в корзинке?»).	1	
25			Игры на развитие памяти: «Повторяй за мной», «Какой предмет переставили?»).	1	
26			Игры на развитие восприятия: «Выложи сам».	1	
			Спортивные игры	8 часов	
27			Игры с бегом: «Догони-перегони».	1	
28			Игры гимнастической палкой: «Палочка-выручалочка».	1	
29			Игры с обручами: «Найди свой дом», «Я колечко кручу».	1	
30			Игры с мячом: «Попади в цель», «Из круга вышибало».	1	
31			Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».	1	
32			Игры со скакалкой: «Весёлые старты со скакалкой».	1	
33			Игры на внимание: «За флажками», «Отряд смирно!».	1	
34			Спортивно-игровой праздник. Игры, эстафеты, весёлые минутки.	1	
			Итого:	34 часа	

Список литературы:

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков.
Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры / Москва, 1974.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
5. Гришина Г.Н. Любимые детские игры / Москва, 1997.
6. Игротека для всех! – Москва, 1999.
7. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
8. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – Москва, 1983.
9. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

10. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе /Москва, Баласс,2008.
11. Фролов В.Г. Физкультурные занятия и спортивные игры на прогулке. – Москва, 1986.
12. Шамаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 1997.