

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного  
округа

**Ненецкий автономный округ**

**ГБОУ НАО "Средняя школа имени А.П. Пырерки"**

РАССМОТРЕНО

методическим объединением  
учителей начальных классов

\_\_\_\_\_ Л.П. Кузнецова

Протокол №1

от "04" 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
ВР

\_\_\_\_\_ Е. Б. Канева

от "05" 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Л.В. Прилуцкая

Приказ № 129-А

от "06" 09 2023 г.

## **Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

**ФГОС НОО ОВЗ**

**АООП обучающихся с ЗПР  
(вариант 7.2)**

**(2д класс)**

**(ID 851)**

начальное общее образование срок  
реализации рабочей программы – 1

год

**город Нарьян-Мар 2023**

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Подвижные игры являются средством решения задач по развитию двигательных способностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа «Подвижные игры» способствует обогащению двигательного опыта детей. Подвижные игры – это еженедельные занятия физической культурой на открытом воздухе и в спортивном зале. У детей с ОВЗ слабо развита моторика, координация движений, низкие показатели физического развития, поэтому данная программа для них очень актуальна.

**Цель программы** «Подвижные игры» для детей с ОВЗ: создание условий для физического развития детей с ОВЗ, формирование личности ребенка, воспитание морально-волевых качеств.

В рамках реализации целей, настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; коррекция нарушений физического развития;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## 2. Содержание программы.

Физическая культура является составной частью системы работы с обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением. Разделами программы являются: легкая атлетика, подвижные игры. Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Подвижные игры направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров. 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.

Осуществляя индивидуально-дифференцированный подход при развитии

двигательных способностей, целесообразно делить классы на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

#### Методические рекомендации

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

раздел - «Русские народные игры»

раздел - «Подвижные игры»

раздел - «Игры народов России»

раздел - «Эстафеты»

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а обучающимся - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Воспитанникам младшего школьного возраста присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

#### Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

#### Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### Предметные результаты

Личностные результаты.

- развитие навыков коммуникации;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие мотивации к учению;

- развитие бережного отношения к школьным принадлежностям.

Предметные результаты. Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта, корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Организационно-педагогические основы обучения

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Направленность - физкультурно-спортивная. Возраст обучающихся – 9-10 лет. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Формы проведения занятий:**

1. *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.
2. *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.
3. *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.

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЦОР
<b>I</b>	<b>Русские народные игры</b>	<b>5</b>	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
1	«Кот и мышь»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
2	«Горелки»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
3	«Охотники и зайцы»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
4	«Волк»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
5	«Птицелов»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
<b>II</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>	
6	«Пустое место»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
7	«Карусель»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
8	«Выше ноги от земли»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
9	«Ловишка в кругу»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>

			<a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
10	«К своим флажкам»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
11	«Кот идет»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
12	«Аисты»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
13	«Пчелы и медведи»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
14	«Хитрая лиса»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
15	«Переправа с досками»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
16	«Туннель»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
17	«Чай, чай, выручай»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
18	«Принеси мяч»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
19	«Успей перебежать»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
20	Подвижные игры с мячом	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
<b>III</b>	<b>Игры народов России</b>	<b>7</b>	
21	Татарская народная игра «Серый волк»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
22	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
23	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
24	Русская народная игра «Гори, гори ясно!», «Салки», «Пятнашки».	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
25	Русская народная игра «Охотники и зайцы», «Третий лишний»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
26	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
27	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
<b>IV</b>	<b>Эстафеты</b>	<b>7</b>	
28	Эстафеты с мячом	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
29	Эстафеты зверей	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
30	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
31	Эстафета по кругу	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>

32	Эстафета «Встречная»	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
33	Эстафета со скакалкой	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>
34	Эстафета с обручем	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> <a href="https://www.infourok.ru">https://www.infourok.ru</a>