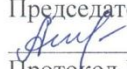
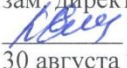


Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена

на заседании МО
Председатель МО
 А.В.Жуковская
Протокол № 1
от 26 августа 2024г.

Согласована

зам. директора по УВР
 Е.В.Кузнецова
30 августа 2024г.

Утверждена

Директор школы-интерната
_____ Л.Н. Малихова
Приказ № 185
от 30 августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
“Спортивные игры”
для 5А (2 г.о.) класса
Зарецкий Евгений Иванович,
учителя физической культуры
первой квалификационной категории

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения курса

Цель и задачи проведения занятий по внеурочной деятельности «Подвижные игры» в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья

Сведения о регламентирующих документах, на основе которых разработана рабочая программа

Программа по физической культуре составлена на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минпросвещения России от от 31 мая 2021 г. № 287 (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);

– Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72653);

– Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с нарушениями слуха (вариант 1.2) (принята на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 30.08.2023, протокол №1; введена в действие приказом от 30.08.2023 г. № 213);

– Учебного плана ОКОУ «Курская школа-интернат» на 2024 – 2025 уч.г. (принят на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2024, протокол №1; введён в действие приказом от 30.08.2024 г. № 185);

– Положения о разработке рабочих программ ОКОУ «Курская школа-интернат» (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 31.03.2022 г., протокол №4; утверждено приказом от 01.04.2022 г. №72);

– Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858)

– Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами

- 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.

Метапредметными результатами:

- 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.

Предметными результатами :

- 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 её напряжённость 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 необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- - 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.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ
 - выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
 - -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.
-

Содержание тем курса

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы

борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний», «Кот и мыши», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч» «Кто быстрее» «Кот и мыши» У медведя во бору».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки» «На свои места» «К своим флажкам» «Мышеловка» «Планеты» «Подними платок».

На материале спортивных игр: «Бросай и поймай», «Мяч соседу», «Передал – садись». «Не давай мяча водящему», эстафеты с мячами, «Передай Мяч» «Достань мяч.

Выполнение заданий с элементами спортивных игр, освоение положения с мячом: передача мяча в шеренге вправо, влево; перекачивание мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мяча о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3м.

Литература и средства обучения, в том числе электронные образовательные ресурсы

- Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. В.И. Лях Физическая культура. 1-4 класс (Школа России) 2023 год. Учебник. — М.: Дрофа, Астрель, 2023 (Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации)
- Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.: Издательство «Экзамен», 2020 – 46, (2) с.;
- Физкультура в начальной школе: Методическое пособие – М.:ТЦ Сфера, 2020 – 128с. (Игровые методы обучения);
- Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.
- Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
- Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ru/press](http://www.infosport.ru/press)
 1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http://. www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm)
 2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september/ru](http://festival.1september.ru)
 3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
 4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ru/press](http://www.infosport.ru/press)
 5. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
 - 6.Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspх](http://it-n.ru/cjmmuniities.Aspх).
 7. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.

8. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>

9. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.htm>

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания по предмету « Подвижные игры»

Класс **5А (2 г.о.)**

Учитель Зарецкий Евгений Иванович

Количество часов: 33 в неделю 1 ч.

Учебно-методический комплекс:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида (допущено Министерством образования Российской Федерации, М.: Просвещение, 2006), разработанная группой авторов: К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова, И.М. Гилевич, Н.Ю. Донская, М.И. Никитина, Л.В. Никулина, М.Ю. Рау, В.В. Тимохин, Н.И. Шелгунова.

Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. В.И. Лях Физическая культура. 1-4 класс (Школа России) 2023 год. Учебник. — М.: Дрофа, Астрель, 2023 (Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Учебники и учебные пособия:

Дополнительная литература:

Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.: Издательство «Экзамен», 2016 – 46, (2) с.;

№ п/п	Тема занятия	Формы организации учебных занятий	Дата	Электронные учебно-методические материалы
1	Вводный инструктаж. История зарождения олимпийского движения в России Строевые упражнения.	Познакомить с историей зарождения олимпийского движения в России	03.09.24	https://resh.edu.ru

2	Бег 30м. Метание мяча на дальность.	Слушать учителя. За линию не заступать.	10.09.24	https://resh.edu.ru
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Движение друг за другом. Выполнить эстафетный бег	17.09.24	Kartoteka podvizhnyh.
4	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	Развить у детей умение выполнять движения по сигналу.	24.09.24	Kartoteka podvizhnyh.
5	Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	Метать теннисный мяч с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	01.10.24	Kartoteka podvizhnyh.
6	Челночный бег 3х10м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Упражнять в челночном беге 3х10 м. Повторить специальные беговые упражнения.	08.10.24	Kartoteka podvizhnyh.
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	Повторить ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить специальные беговые упражнения	15.10.24	Kartoteka podvizhnyh.
8	Равномерный медленный бег до 800 м. Подвижная игра «Охотники и утки»	Познакомить с равномерным медленным бег до 800 м	22.10.24	Kartoteka podvizhnyh.
9	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Ведение баскетбольного мяча. П/И «Перестрелка».	Провести инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком	12.11.24	Kartoteka podvizhnyh_igr.

10	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	Познакомить с стойкой и передвижения игрока, остановки прыжком.	19.11.24	Kartoteka podvizhnyh igr.
11	Ловля и передача двумя руками от груди Эстафета с мячом.	Повторить ведение мяча с изменением направления движения шагом и бегом правой и левой рукой в движении.	26.11.24	Kartoteka podvizhnyh igr.
12	Передача мяча одной рукой от плеча	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ловли мяча	03.12.24	Kartoteka podvizhnyh.
13	Бросок мяча двумя руками от груди.	Броски двумя руками от груди с места и в движении после ведения, после ловли, без сопротивления противника (от корзины 3,60м	10.12.24	Kartoteka podvizhnyh.
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	17.12.24	Kartoteka podvizhnyh.
15	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Правильная и неправильная осанка	ТБ на уроках гимнастики. Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по 2, 4 в 1 разведением и слиянием в движении	24.12.24	Kartoteka podvizhnyh igr.
16	Акробатические элементы. Прыжки через скакалку.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	14.01.25	Kartoteka podvizhnyh igr.

17	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке.	Упражнения на гимнастической скамейке.	21.01.25	Kartoteka podvizhnyh_igr.
18	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Развивать ловкость.	28.01.25	Kartoteka podvizhnyh.
19	Опорный прыжок. Висы и упоры.	Умение красиво и плавно двигаться.	04.02.25	Kartoteka podvizhnyh.
20	Преодоление полосы препятствий. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.	Развить внимание, ловкость, быстроту.	11.02.25	Kartoteka podvizhnyh.
21	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Остановка прыжком	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Т.Б. на уроках по баскетболу.	18.02.25	Kartoteka podvizhnyh_igr.
22	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов	Развивать внимание, координацию движений	25.02.25	Kartoteka podvizhnyh_igr.
23	Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом.	Развивать внимания, умение быстро бегать.	04.03.25	Kartoteka podvizhnyh_igr.

24	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Развивать быстроту, ловкость.	11.03.25	Kartoteka podvizhnyh.
25	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Развивать ловкость.	18.03.25	Kartoteka podvizhnyh.
26	Передача мяча сверху через сетку.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении в парах	25.03.25	Kartoteka podvizhnyh.
27	Стойки игрока. Перемещение в стойке.	Развивать быстроту, ловкость.	08.04.25	Kartoteka podvizhnyh igr.
28	Удары внутренней стороной стопы. Удары по воротам на точность попадания в цель.	Развивать быстроту.	15.04.25	Kartoteka podvizhnyh igr.
29	Комбинация из освоенных элементов.	Развивать внимания.	22.04.25	Kartoteka podvizhnyh igr.
30	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения без изменения позиций игроков.	Развить у детей умение выполнять движения по сигналу.	29.04.25	Kartoteka podvizhnyh igr.
31	Позиционное нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам	Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом.	06.05.25	Kartoteka podvizhnyh igr.

32	Позиционное нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам	Развивать быстроту, ловкость.	13.05.25	Kartoteka podvizhnyh igr.
33	Удары по воротам на точность попадания в цель.	Развивать быстроту.	20.05.25	Kartoteka podvizhnyh igr.