

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей коррекционно- развивающего цикла Протокол № 1 _____ от « 30 __ » 08 _____ 2022г.	Методист ГБОУ школы- интерната №3 г. о. Тольятти _____ Е.В. Савостьянова « 30 __ » 08 _____ 2022г.	Директор ГБОУ школы- интерната №3 г. о. Тольятти _____ О.П. Степанова « 30 __ » 08 _____ 2022г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Игротека»

Направление: спортивно-оздоровительное

Учебный год: 2022-2023

Класс: 1 А , Б

Количество часов в неделю: 1 час; **в год:** 33 часа

Рабочую программу составила: учитель Дроздова Т. А.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 1 класса разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении и способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, поддержанию работоспособности учащихся на высоком уровне в течение дня, недели, года.

Цель программы — формирование основ здорового образа жизни младших школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- преодоление психологических комплексов;
- развитие физических способностей через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучение учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, обучающиеся учатся управлять своими движениями, овладевать новыми двигательными умениями и

навыками. Физические упражнения способствует проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенностью данной программы является использование разнообразных методов и методических приемов физического воспитания.

Данная программа реализуется во внеурочное время, занятия проводятся в группе. На реализацию программы, согласно учебного плана внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, 33 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности – 2 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 2 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Тема 3. Игры - 29 часов

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо - громко". Игровые упражнения: "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч водящему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч".

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	Дата проведения	Характеристика видов деятельности (БУД)
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловушки".	1	6.09	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья
2.	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки".	1	13.09	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
3.	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	1	20.09	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.
4.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1	27.09	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.
5.	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1	4.10	Активно включаться в общение.
6.	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	1	11.10	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.
7.	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1	18.10	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.
8.	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1	25.10	Активно включаться в общение.
9.	ТБ. Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".	1	8.11	Формирование уважительного отношения к иному мнению.
10.	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1	15.11	Активно включаться в общение. Умение доказывать свою точку зрения

11.	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	1	22.11	Формирование чувства ответственности и уважительного отношения к своим сверстникам
12.	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Ключи".	1	29.11	Формирование уважительного отношения к иному мнению.
13.	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1	6.12	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
14.	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1	13.12	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.
15.	Игровое упражнение "Снежинки летят".	1	20.12	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.
16.	Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".	1	27.12	Активно включаться в общение.
17.	ТБ. Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".	1	10.01	Формирование уважительного отношения к иному мнению.
18.	Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".	1	17.01	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре др. народа.
19.	Веселые старты.	1	24.01	Организовывать и проводить со сверстниками игры.
20.	Игра "Кто самый быстрый?".	1	31.01	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.
21.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	1	7.02	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
22.	Подвижная игра "Ловушки с мячом".	1	14.02	Активно включаться в общение.
23.	Подвижная игра "Жмурки".	1	28.02	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками

24.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1	7.03	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре др. народа.
25.	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	1	14.03	Активно включаться в общение.
26.	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка"	1	4.04	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.
27.	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1	11.04	Формировать чувство гордости за свою Родину, формирование ценности многонационального российского общения
28.	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	1	18.04	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.
29.	Подвижная игра "Охотник и зайцы"	1	25.04	Активно включаться в общение.
30.	Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1	2.05	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
31.	Подвижная игра "Фигуры".	1	16.05	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.
32.	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1	23.05	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.
33.	Подвижная игра "Жмурки".	1	30.05	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол – во часов
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловушки".	1
2.	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки".	1
3.	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	1
4.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1
5.	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1
6.	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	1
7.	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
8.	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1
9.	ТБ. Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".	1
10.	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
11.	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	1
12.	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Ключи".	1
13.	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1
14.	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1
15.	Игровое упражнение "Снежинки летят".	1
16.	Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".	1
17.	ТБ. Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".	1
18.	Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".	1
19.	Веселые старты.	1
20.	Игра "Кто самый быстрый?".	1

21.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	1
22.	Подвижная игра "Ловушки с мячом".	1
23.	Подвижная игра "Жмурки".	1
24.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
25.	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	1
26.	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка"	1
27.	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1
28.	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	1
29.	Подвижная игра "Охотник и зайцы"	1
30.	Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
31.	Подвижная игра "Фигуры".	1
32.	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
33.	Подвижная игра "Жмурки".	1