

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе
в соответствии с ФГОС образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью)

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Приморская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

«Рассмотрена»
на педагогическом совете
ГКОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
(протокол № 01 от «30» августа 2021 г.)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом № 12
по ГКОЛО «Приморская школа-интернат»
от «31» августа 2021г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Растем, играя»

1 - 4 класса

Составитель: *Богданова К.Т.*,
учитель

г. Приморск
2021 г

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" от 10 июля 2015 года № 26;
5. Инструктивно – методическими рекомендациями Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 19.08.2020 г. № 19 – 18033/2020 по организации образовательной деятельности при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ в 2020/2021 учебном году в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
7. Устав, лицензия ГКОУ ЛО «Приморская школа-интернат»;
8. Другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения.

Характеристика программы

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 1 - 4 класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа для школьников, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Русские народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Русские народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную

деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Цель: воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Особенности программы

Предлагаемая программа по физической культуре знакомит учащихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Содержание программы предполагает 4 часа в неделю по 40 минут каждое, всего 129 занятий в год.

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий в облегченной одежде, со специальными ковриками для выполнения упражнений на полу.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по **определённым признакам**:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских 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 народных 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.).

Примечание

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

Содержание программы

1. Общие подвижные символические игры

«Борющаяся цепь», «Редька», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

2. Игры для формирования правильной осанки.

«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

3. Игры со скакалками

«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

4. Игры с бегом.

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Городок - бегунок».

5. Игры с прыжками

«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча

«Охотники и утки», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч»

7. Игры для развития внимания

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».

8. Общеразвивающие игры

«Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».

9. Игры с разными предметами

«Домики», «Городки», «Лопта»

10. Игры с камешками, шариками и палками

«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

11. Игры лазанием и перелезанием

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».

12. Хороводные игры

«Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Зайка», «Ручеёк».

13. Игры в помещении

«Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Слепой козёл».

14. Игры в фанты

«Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай».

15. Игры- шутки

«Кольцо», «Орехи», «Барабанищик», «Черепашка».

16. Сюжетные игры

«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Пчёлки и ласточки».

17. Загадки, шарады, каламбуры

«Да и нет», «Мимика», «Почему и потому», «Искатель цветов».

18. Праздник «Мир русских народных игр»

Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Гусиное перо».

Инструктаж по технике безопасности

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения дети

должны иметь представление:

- *об историческом наследии русского народа и русских народных игр;*
- *о традициях русских народных праздников;*
- *о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;*

должны знать:

- *историю возникновения русских народных игр;*
- *правила проведения игр, эстафет и праздников;*
- *основные факторы, влияющие на здоровье человека;*
- *основы правильного питания;*
- *правила поведения во время игры.*

должны уметь:

- *выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);*
- *проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;*
- *владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;*
- *применять игровые навыки в жизненных ситуациях.*

Методическое обеспечение и технологии программы:

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Педагогические возможности преподавания содержания программы «Русские народные игры» будут эффективны, так как учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Основная функция этой программы - воспитание национального самосознания. Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёг её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

Таким образом, при моделировании обновленной парадигмы педагогической классификации русских народных игр выявляется компонент, направленный на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

Материально- техническое обеспечение программы:

- гимнастическая дорожка (4 мата);
- 15 теннисных мячей;
- 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом);
- 3 гимнастических обруча
- 3 мяча – прыгунка;
- 3 мячей для минибаскетбола;
- 2 миниклюшки;
- 15 платочков;
- 15 скакалок;
- 30 камешков одного размера (галька);

- игровой набор для рыбалки;
- 14 флажков;
- 2 набора «Городки»;
- 2 тарелки для метания;
- игровой набор для метания мячиков в мишень;
- канатная веревка;

Список литературы для педагога

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
4. Журнал «Практика» (№ 4/2004 г.).
1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе, 1989.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол: Пособие для институтов. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры. / Под ред. к.б.н. Э.И.Абрамова/Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005.
1. Константинов Ю.С. Туристическая игротка. Учебно-методическое пособие /Владос, 2000 г./ физической культуры, 1983.
2. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей, 1986 г. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1 – 9-х классов общеобразовательных школ Курганской области /Под ред. Л.З. Штода /Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган. 2004.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
4. Панкеев И. Русские народные игры- Москва, 1998.
5. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе- /Новая школа/, Москва, 1997.
6. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
7. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. /Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.

8. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, 1989.
9. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики, 1992 г и др.
10. Газета «Спорт в школе», журнал «Физкультура в школе» (1997-2005).

Интернет ресурсы

1. Игра в жизни ребенка
<https://medalvian.ru/zhurnal/o-polze-detskoj-igry/>
2. Сенсорные игры
<https://infourok.ru/tema-opredelenie-na-oschup-formi-predmetov-didakticheskay-igra>
3. Подвижные игры. «29 игр от 3 до 12»
https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dly_detey
4. Игры своими руками. Сайт Никитиных
<https://nikitiny.ru/Slozhi-kvadrat>
5. Работы художника для детей Дональда Золана
<https://curious-world.ru/art/khudozhniki/item/211-donald-zolan-donald-zolan-i-ego-pot>

**Календарно-тематическое планирование
1 – 2 класса**

№	Раздел/Тема занятия	Кол – во часов	Дата
1 четверть – 8 часов			
1	Общие подвижные символические игры <i>«Борющаяся цепь»</i>	1	
2	<i>«Редька»</i>	1	
3	<i>«Серый волк»</i>	1	
4	<i>«Платок»</i>	1	
5	<i>«Пирожок»</i>	1	
6	Игры для формирования правильной осанки <i>«Бои на бревне», «Ванька-встанька»</i>	1	
7	<i>«Ванька-встанька»</i>	1	
8	<i>«Лошадки»</i>	1	
2 четверть – 8 часов			
1	Игры со скакалками <i>«Найди жгут»</i>	1	
2	<i>«Скакалочка»</i>	1	
3	<i>«Люлька»</i>	1	
4	<i>«Удочка»</i>	1	
5	Игры с бегом <i>«Дорожки»</i>	1	
6	<i>«Караси и щука»</i>	1	
7	<i>«Змейка»</i>	1	
8	<i>«Городок - бегунок»</i>	1	

3 четверть – 10 часов			
1	Игры с прыжками «Кто дальше»	1	
2	«Перетягивание прыжками»	1	
3	«Попрыгунчики»	1	
4	«Воробушки и кот»	1	
5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки»	1	
6	«Мячик кверху»	1	
7	«Свечки»	1	
8	«Лови мяч»	1	
9	Игры для развития внимания «Волк и овцы»	1	
10	«Ловишка»	1	
4 четверть – 10 часов			
1	Игры для развития внимания «Заря»	1	
2	«Жмурки»	1	
3	«Корзинки»	1	
4	Общеразвивающие игры «Вытолкни за круг»	1	
5	«Казаки и разбойники»	1	
6	«Перетягивание каната»	1	
7	«Камешек»	1	
8	Игры с разными предметами «Домики»	1	
9	«Городки»	1	
10	«Лепта»	1	

**Календарно-тематическое планирование
3 – 4 класса**

1 четверть – 8 часов			
1	Игры с камешками, шариками и палками «Двенадцать палочек»		
2	«Достань камешек»		
3	«Коршун»		
4	«Кольцо»		
5	«Рулетка»		
6	Игры в фанты «Работа и забава»		
7	«Птичник»		
8	«Тяни - пускай»		
2 четверть – 8 часов			
1	Хороводные игры «Просо сеяли»		
2	«Жених ищет невесту»		
3	«Луг - лужочек»		
4	«Заинька»		
5	«Ручеёк»		
6	Игры лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку»		
7	«Защита укрепления»		
8	«Кошки - мышки»		
3 четверть – 10 часов			
1	Игры лазанием и перелезанием «Цепи кованы»		
2	Игры в помещении «Дедушка – рожок»		

3	«Море волнуется»		
4	«Игровая»		
5	«Слепой козёл»		
6	Сюжетные игры «Два Мороза»		
7	«Гуси-Лебеди»,		
8	«У медведя во бору»		
9	«Зайцы в огороде»		
10	«Пчёлки и ласточки»		
4 четверть – 10 часов			
1	Игры - шутки «Кольцо»		
2	«Орехи»		
3	«Барабанищик»		
4	«Черепаша»		
5	Загадки, шарады, каламбуры «Да и нет»,		
6	«Мимика»		
7	«Почему и потому»		
8	Искатель цветов»		
9	Праздник «Мир русских народных игр» Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы»		
10	«Гусиное перо»		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Хлопцева Наталья Ивановна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022