

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
ГООУ «Специальная  
(коррекционная)  
школа-интернат № 6  
г. Нижнеудинска»

Л.И.Шерстнева  
Л.И.Шерстнева  
Протокол № 4  
от 30.08.2019г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УР  
О.В.Худоногова  
30.08 2019г.

«Утверждено»  
И.о. директора  
ГООУ «Специальная  
(коррекционная)  
школа-интернат № 6  
г. Нижнеудинска»  
Е.В.Черных  
30.08.2019г.



Рабочая программа  
внеурочной деятельности

«Поиграй-ка»

для 6 класса

срок освоения программы 2019-2020 учебный год

Учитель: Евстафьева Лариса Ивановна

2019/2020 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа поиграй-ка составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
2. СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015года №26;
3. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 № 75-37-0541/11
4. Методическое письмо «О единых требованиях к устной и письменной речи учащихся вспомогательных школ» от 13 августа 1981 года №241-М//Сборник приказов и инструкций Министерства просвещения РСФСР. – 1982. - №4. – с.17 – 23.
5. Примерный учебный план образовательных организаций РФ, реализующих адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего, основного общего образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью.
6. Учебный план ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 6 г. Нижнеудинска» на 2019/2020 учебный год.
7. Адаптированная основная образовательная программа ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 6 г. Нижнеудинска» на 2015/2024 учебный год.
8. Адаптированной программы внеурочной деятельности.

## **Пояснительная записка**

В связи с ведением государственного стандарт второго поколения в базисный учебный план помимо инвариантной

и вариативной части включается раздел «Внеурочная деятельность», где по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеклассная работа, организация занятий по внеучебной деятельности является неотъемлемой, частью образовательного процесса.

Рабочая программа кружка подвижных игр «Поиграйка» разработана для учащихся 6 классов, занятия проводятся 1 час в неделю, всего 33 часа.

Современную систему воспитания можно рассматривать как систему социального становления личности. Всё больше в ней отводится активным приёмам и средствам воспитания, таким как игры и соревнования. Известные педагоги прошлого и настоящего Песталоцци, Ушинский, Сухомлинский и др. относились к игре как к уникальному явлению детства.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость. Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

**Игра** – не имитация жизни, это очень серьёзная деятельность, важное средство самовыражения, проба сил. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций. В игре преодолеваются трудности, даётся выход энергии. Подвижные игры занимают большое место в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Игры способствуют развитию внимательности, сообразительности, ловкости, быстроты, силы,

выносливости, а коллективные игры – воспитанию дружбы и товарищества. В подвижных играх эти качества у детей развиваются в комплексе.

**Цель программы** – укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие личности посредством подвижных игр.

Задачи программы:

формирование у учащихся интереса к двигательной активности; осознание учащимися необходимости занятий по развитию своей двигательной активности; развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты и точности реагирования на сигналы, ориентирования в пространстве; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости; привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Методические основы.

В основе методического обеспечения программы лежат ситуативно-диалоговые технологии, так как они наиболее соответствуют возрастным особенностям младших школьников. Программа предусматривает интегративный подход, дает возможность реализовывать межпредметные связи.

Форма организации учебной деятельности подвижные игры с предметами и без предметов. Занятия могут проводиться как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты кружка «Поиграй-ка».

Личностными результатами кружка «Поиграй-ка» являются следующие умения:

– оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами кружка «Поиграй-ка» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Количество часов
1.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Регулятивные: удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие	1

			приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1
4.	Разучивание игр «Два мороза»,	Равномерный бег.	Уметь выполнять общеразвивающие	1

	«Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	
5.	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1

7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1
8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1
9.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.	1
10.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1



11.	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	1
12.	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	1
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	1
14.	«Кто дольше не сойдёт», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	1
15.	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1

		движении. Броски в цель		
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1
17.	Зимние виды игр. Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный душажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
18.	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	Игры на лыжах.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный душажный ход. Подъём «лесенкой» наискось,	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1

		опираясь на лыжные палки. Игры.		
20.	Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным душажным ходом.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	Попеременный душажный ход. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать ТБ катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный душажный ход. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1
24.	Ходьба парами, тройками.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила	1

	Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.		поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	Эстафета на лыжах. Игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.	1
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1
27	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1

		движении. Броски в цель.		
29.	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1
32.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1
33.	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1
34	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости,	1	

		скоростно-силовых способностей.		
--	--	---------------------------------	--	--

В результате освоения программного материала кружка «Поиграй-ка» на занятиях подвижными играми во внеурочное время учащиеся должны: знать способы организации самостоятельных игровых занятий; знать правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятия; знать правила поведения и безопасности, предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми; понимать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья; приобрести жизненно важные двигательные навыки и умения необходимые для жизнедеятельности каждого человека; освоить элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь организовать подвижные игры в группе; уметь пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Перечень учебно-методических средств обучения:

Литература:

, , Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007.

Лях культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2007.

Погадаев и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2006.

Бутин культура в начальных классах. – М, издательство Владос-Пресс, 2001.

Литвинова народные подвижные игры. - М.: Просвещение, 1986. .

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. просвещение.1980г.

. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт.1985г.