Приложение № 12

к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)

МОУ «Бердюгинская СОШ», утвержденной приказом МОУ «Бердюгинская СОШ»

от 28.08.2019 № 74/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«**ПОИГРАЙ - КА**»

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

д. Бердюгина,

2019

**Планируемые результаты**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования:

***личностным,*** включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

***метапредметным,***включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

***предметным,*** включающим освоенные обучающимися в ходе изучения курса внеурочной деятельности «Поиграй-ка» опыт специфической дляданной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

**Личностные результаты**

Освоение курса внеурочной деятельности «Поиграй - ка» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального общего об­разования, а именно:

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Поиграй - ка».

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Поиграй - ка»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты**

1) Знакомство с основами истории развития подвижных игр;

2) знакомство с разными видами игр (игры с элементами бега, игры-хороводы, игры с элементами прыжков, игры на свежем воздухе, игры с мячом, развивающие равновесие,игры народов мира);

3) умение технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

4) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Содержание курса**

Первый год обучения

1.Игры с элементами бега». «Игры – догонялки» 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. Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Простые и усложненные - догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.

2. «Игры-хороводы». Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с нескольким измененным содержанием.

3. «Игры с элементами прыжков». В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие. Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей

4.«Настольные игры». Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию.

5. «Зимние игры на снеговой площадке». «Игры на свежем воздухе». В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

**6.«Ползание и лазанье».** Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки. Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

7«Интеллектуальные игры». Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе.

8. «Игры с мячом». Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча.

**9.«Игры, развивающие равновесие».** Коррекционные игры направлены на: развитие пространственно-временнóй дифференцировки и точности движений; формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве; развитие и совершенствование сенсомоторики; интеллектуально-познавательное развитие. Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

**10. «Игры народов мира».** В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности

Второй год обучения.

1.«Игры с элементами бега». «Игры – догонялки» 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. Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.

2. «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.

3«Настольные игры».Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию.

4. «Зимние игры на снеговой площадке». «Игры на свежем воздухе».В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

5. «Игры с сопротивлением и борьбой». Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий

6«Интеллектуальные игры». Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе.

7. «Игры народов мира».В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности

Третий год обучения.

1. «Игры с элементами бега». «Игры – догонялки» 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. Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.

2. «Зимние игры на снеговой площадке». «Игры на свежем воздухе». В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

**3.«Занятия-инсценировки».**Включение в занятие этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлекшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

**4. «Игры на внимание».** В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям. Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.

5.«Игры народов мира». В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности

6. «Настольные игры». Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию.

**Формы организации и видов деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды деятельности | Формы организации обучающихся |
| 1. | Игровая | Бессюжетные подвижные игры, подвижные игры с элементами соревнования, ролевая игра, сюжетные игры |
| 2. | Художественное творчество | Конкурсы рисунков |
| 3. | Досугово – развлекательная деятельность | Мини-соревнования, часы здоровья, спортивные праздники |

**Тематическое планирование**

Первый год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы, тема | Количество часов |
|  | Инструктаж по технике безопасности по профилактике травматизма. Вводное теоретическое занятие. Понятие правил игры, выработка правил. | 1 |
|  | Игры с элементами бега. Игры-догонялки.  Игра « У ребят порядок строгий». | 1 |
|  | Игра« У медведя на бору». | 1 |
|  | Игра« Салки-догонялки». | 1 |
|  | Игра« Ловкие ребята» | 1 |
|  | Игры-хороводы:  Игра «Раздувайся, пузырь!» | 1 |
|  | Игра «Ведьмина метелка» | 1 |
|  | Игра «Мы веселые ребята» | 1 |
|  | Игры с элементами прыжков:  Игра«Кузнечики» | 1 |
|  | Игра«Волк во рву» | 1 |
|  | Игра«Удочка» | 1 |
|  | Настольные игры:  Игра «Страна здоровья» | 1 |
|  | Игра«Правила дорожного движения» | 1 |
|  | Игра«Шифровальщик». | 1 |
|  | Игра«Добавлялки». | 1 |
|  | Игры на свежем воздухе:  Игра «Белки, шишки и орехи» | 1 |
|  | Игра«День и ночь» | 1 |
|  | Игра «Два Мороза» | 1 |
|  | Игра «Невод» | 1 |
|  | Ползание и лазанье:  Игра «Перелёт птиц» | 1 |
|  | Игра «Ловля обезьян» | 1 |
|  | Игра «С кочки на кочку» | 1 |
|  | Игра «Дорожка препятствий» | 1 |
|  | Интеллектуальные игры:  Игра «Запоминай-ка» | 1 |
|  | Игра« Опасные предметы» | 1 |
|  | Игры с мячом:  Игра «Вышибалы» | 1 |
|  | Игра «**Съедобное- несъедобное»** | 1 |
|  | Игра «Охотники» | 1 |
|  | Игры, развивающие равновесие  Игра «Болото» | 1 |
|  | Игра «Выше ноги от земли» | 1 |
|  | Игры на внимание  Игра «Караси и щуки» | 1 |
|  | Игры народов мира:  Игра «Лес, болото, озеро» | 1 |
|  | Игра«Юрта» | 1 |
|  | Итоговое занятие  Эстафета «Быстрее, выше, сильнее». | 1 |
|  | Итого: | 34 |

Второй год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы, тема | Количество часов |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности по профилактике травматизма. Вводное теоретическое занятие.Понятие правил игры, выработка правил. | 1 |
| 2. | Игры с элементами бега. Игры-догонялки.  Игра «Мышеловка» | 1 |
| 3. | Игра « Узнай по голосу» | 1 |
| 4. | Игра « Шишки, жёлуди, орехи» | 1 |
| 5. | Игра« Третий лишний» | 1 |
| 6. | Игра «Хитрая лиса» | 1 |
| 7. | Игра «Мы веселые ребята». | 1 |
| 8. | Игры с быстрым нахождением своего места  Игра«Море волнуется!» | 1 |
| 9. | Игра «Птицы, на гнезда!» | 1 |
| 10 | Игра «Гусек» | 1 |
| 11. | Настольные игры  Лото, шахматы, детское домино, шашки. | 1 |
| 12. | Игра«Правила дорожного движения» | 1 |
| 13. | Игры на свежем воздухе:  Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 14. | Игра «Совы – совушки» | 1 |
| 15. | Игра«Мышеловка». | 1 |
| 16. | Игра «Стадо и волк». | 1 |
| 17 | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 18. | Игры с сопротивлением и борьбой  Игра «Коршун и наседка» | 1 |
| 19. | Игра «Поймай последнего» | 1 |
| 20. | Интеллектуальные игры:  Игра «Морской бой» | 1 |
| 21. | Игра «Шифровальщик» | 1 |
| 22. | Игра «Добавлялки" | 1 |
| 23. | Игры с мячом  Игра «Лисички и Белочки» | 1 |
| 24. | Игра «**Собачка»** | 1 |
| 25. | Игра «Охотники» | 1 |
| 26. | Игра «Турнир мастеров мяча» | 1 |
| 27. | Игры на внимание  Игра «Мяч среднему» | 1 |
| 28. | Игра «Мяч ловцу» | 1 |
| 29. | Игры народов мира  Мордовскаянародная игра «Ворона». | 1 |
| 30. | Эстонская народная игра «Сторож» | 1 |
| 31. | Башкирская народная игра «Юрта» | 1 |
| 32. | Дагестанская игра «Подними платок» | 1 |
| 33. | Татарская народная игра «Угадай и догони» | 1 |
| 34. | Итоговое занятие  Эстафета «Зоологические забеги» | 1 |
|  | Итого: | 34 |

Третий год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы, тема | Количество часов |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности по профилактике травматизма. Вводное теоретическое занятие. Понятие правил игры, выработка правил. | 1 |
| 2. | Игры с элементами бега. Игры-догонялки.  Игра « Охотники и звери» | 1 |
| 3 | Игра « Ловишка – ёжик» | 1 |
| 4. | Игра« Найди себе пару» | 1 |
| 5 | Игра« Корзинки» | 1 |
| 6 | Игры с элементами прыжков.  «Зайцы в огороде» | 1 |
| 7. | Игра «Удочка» | 1 |
| 8. | Настольные игры:  Игра «Монополия» | 1 |
| 9. | Игра «Правила дорожного движения» | 1 |
| 10. | Игры на свежем воздухе:  Игра «Заколдованный замок» | 1 |
| 11. | Игра «Заяц без логова» | 1 |
| 12. | Игра «Капканы» | 1 |
| 13. | Игра «Невод» | 1 |
| 14. | Игра «Водяной» | 1 |
| 15. | Игра «Мигалки» | 1 |
| 16. | Игра «салки» | 1 |
| 17. | Игра «поймай хвост дракона» | 1 |
| 18. | Игра «Липучка» | 1 |
| 19. | Игра «Скакалка – подсекалка» | 1 |
| 20. | Игры с мячом:  Игра «Турнир мастеров мяча» | 1 |
| 21. | Игра «Мяч соседу» | 1 |
| 22. | Игра меткий стрелок» | 1 |
| 23. | Игра «Охотники» | 1 |
| 24. | Игра «Вышибалы» | 1 |
| 25. | Занятия – инсценировки  Игра «Котята – поварята» | 1 |
| 26 | Игра «Как муравьишка дом искал» | 1 |
| 27. | Игры на внимание  Игра «Весёлые старты» | 1 |
| 28. | Игра «А какой твой цвет?» | 1 |
| 29. | Игры народов мира:  Беларусская народная игра «Просо» | 1 |
| 30. | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 |
| 31. | Бурятская народная игра «Табун» | 1 |
| 32. | Армянская народная игра Пастух» | 1 |
| 33. | Чувашская народная игра «Хищник в море» | 1 |
| 34 | Итоговое занятие  Эстафета «Быстрее, выше, сильнее». | 1 |
|  | Итого : | 34 |