

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» Г.СЫСЕРТЬ

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

 Балина В. М.
«18» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИО директора МАОУ ООШ №14

 Сидорова А.С.
Приказ № 75 от 18.06.2026 г.



Адаптированная образовательная программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

на 2026-2027 учебный год

Разработчик:
Таракина М. С.,
учитель 1 КК

г. Сысерть, 2026г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы для обучающихся с ОВЗ.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей с ОВЗ чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян.

Отличительные особенности программы

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни, утверждению в ней.

Адресат программы

Программа «Подвижные игры» составлена и предназначена для обучающихся 1-4 класса с нарушениями интеллекта. Учитывая индивидуальные особенности и интересы детей, учить всех по-разному, причем содержание и методы обучения рассчитаны на разные уровни умственного развития детей, и могут корректироваться в зависимости от конкретных возможностей, способностей и запросов ребенка.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности игры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Объём программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 34 часа, 1 час в неделю.

Форма обучения - очная.

Методы обучения:

- словесные: устное изложение, беседа, объяснение;
- наглядные: показ педагогом приёмов исполнения, наблюдение, работа по образцу;
- практические: тренировочные упражнения.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Формы проведения занятий

- соревнования
- подвижные игры
- эстафеты
- часы здоровья

Срок освоения программы

Программа «Подвижные игры» рассчитана на 34 часа, необходимые для её реализации.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение одного года.

Условия реализации программы

«Подвижные игры»

Занятия проводятся во второй половине дня в 1-4 классе 1 час в неделю. Место проведения – школьный спортивный зал и спортивная площадка, прилегающая к школе. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению педагога на свежем воздухе или в спортивном зале. Занятия проводятся по 40 минут. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность обучающихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и проявлению здорового образа жизни;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Содержание программы "Подвижные игры"

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии. В каждое занятие включены комплексы О.Р.У. с мячами с целью совершенствования умений и навыков(ловля,передача,бросок).

1-4 класс

«Игры на свежем воздухе»

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

«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.

Игры на зимней площадке

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить, на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение [игр](#) на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, выездов и прогулок на лыжах.

«Занятия-инсценировки»

Включение в урок 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. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Подвижные игры»

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх ; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы БУД

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

соблюдать правила внутреннего распорядка;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Календарно-тематическое планирование

№	Разделы программы, темы уроков	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни. Инструктаж по ТБ во время игр	1	
2	Упражнения с мячами. Игра «Здравствуйте»	1	
3	Упражнения с мячами. Игра «Светофор»	1	
4	Упражнения с мячами. Игра «Стой»	1	
5	Упражнения с мячами. Игра «Совушка»	1	
6	Упражнения с мячами. Игра «Воробушки и кот»	1	
7	Упражнения с мячами. Игра «Гуси-лебеди»	1	
8	Упражнения с мячами. Игра «Волк во рву»	1	
9	Упражнения с мячами. Игра «Мяч в кругу»	1	
10	Упражнения с мячами. Игра «К своим флажкам»	1	
11	Упражнения с мячами. Игра «Бездомный заяц»	1	
12	Упражнения с мячами. Игра «Вызов номеров»	1	
13	Упражнения с мячами. Игра «Воробушки и кот»	1	
14	Упражнения с мячами. Игра «Выше ноги от земли»	1	

15	Упражнения с мячами. Игра «Вышибалы»	1	
16	Упражнения с мячами. Игра «День и ночь»	1	
17	Упражнения с мячами. Игра «Через кочки и пенечки»	1	
18	Упражнения с мячами. Игра «Два мороза»	1	
19	Упражнения с мячами. Игра «Пузырь»	1	
20	Упражнения с мячами. Игра «Эстафета с мячами»	1	
21	Упражнения с мячами. Игра «Пустое место»	1	
22	Упражнения с мячами. Игра «Цепи кованные»	1	
23	Упражнения с мячами. Подвижная игра «Сороконожка»	1	
24	Упражнения с мячами. Игра «Хитрая лиса»	1	
25	Упражнения с мячами. Игра «Котята и щенята»	1	
26	Упражнения с мячами. Игра «Метко в цель»	1	
27	Упражнения с мячами. Игра «Перестрелка»	1	
28	Упражнения с мячами. Игра «Передай мяч»	1	
29	Упражнения с мячами. Игра «Козы и волки»	1	
30	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и волки»	1	
31	Упражнения с мячами. Игра «Вышибалы»	1	
32	Упражнения с мячами. Игры, эстафеты, Весёлые минутки	1	
33	Упражнения с мячами. Игры, эстафеты, Весёлые минутки	1	
34	Упражнения с мячами. Эстафеты с предметами	1	

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы