



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -  
Тыгшская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШАП

  
\_\_\_\_\_  
Паластрова Т.С.  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Е.С. Лихачева  
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ-Тыгшской СОШ

  
\_\_\_\_\_  
Д.Е. Пермикина  
01-05/507 от 30 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
(спортивно-оздоровительная деятельность)

(приложение к Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) МАОУ-Тыгшской СОШ на 2023-2028 г)

Уровень обучения (класс)                      1-4                      начальное общее образование

Учитель: Жакова Анна Андреевна, первая квалификационная категория

Срок реализации: 2024 – 2028 гг.

## **Содержание курса 1 класс**

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.

### **Эстафеты**

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.

Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.

Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.

Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.

Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.

Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.

Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.

Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.

Вырывание и выбивание мяча. П./и.

Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.

Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.

Прыжок в длину с места.

Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.

П./и.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.

Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.

Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.

П./и.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.

Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.

Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжки через скакалку. П./и.

## **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- 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;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1
7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1
8	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1
10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	1

	П./и.	
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1
14	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1
15	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1
16	Вырывание и выбивание мяча. П./и.	1
17	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1
18	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1
19	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
32	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1
33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1

### Содержание курса 2-4 класс

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.

Эстафеты

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.

Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.

Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.

Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.

Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.

Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.

Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.

Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.

Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».

Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.

Прыжок в длину с места.

Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.

П./и.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.

Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.

Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.

П./и.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.

Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.

Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.

Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.

Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.

Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжки через скакалку. П./и.

### Тематическое планирование 2,3,4 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный	1

	бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1
17	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	1
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1

29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100015

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025