

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
педагогов дополнительного образования
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол № 5 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»
_____ Я.Е.Корлякова
Приказ № 01-04/426 от «30» августа 2024 г.

Направленность: спортивно-оздоровительная.
Адресат рабочей программы: обучающихся 9-15 лет с
умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями).
Срок реализации программы: 2024-2025 учебный
год.
Составил: Винницкая Т.Ф., педагог дополнительного
образования

Глазов
2024- 2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования для детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Приказа Министерства просвещения от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 20.03.2018г № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»;
- Приказа Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 20.04.2018г № 460 «Об утверждении Концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устава Учреждения;

- Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГКОУ «ОШ № 5 города Глазова» на 2024-2025 учебный год.

Направленность программы. Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она направлена на формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование и совершенствование основных двигательных качеств, осуществления дифференцированного подхода к детям различной подготовленности и одаренности.

Актуальность программы. Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Спортивные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Адресат программы. Возрастная группа: дети 9-15 лет.

Методы обучения. Форма реализации программы (очная). При реализации рабочей программы возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: онлайн-консультация, просмотр видеороликов.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 года обучения.

Режим занятий: В объединение принимаются все желающие данного возраста. Программа рассчитана на 1 год, поэтому занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Итого за год 68 часов.

Цель программы кружковой работы:

- укрепление здоровья детей,
- формирование двигательной активности,
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Программа дополнительного образования реализует следующие задачи:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

2. Содержание программы.

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для обучающихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять обучающим задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждое занятие начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у обучающихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

Бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

Прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

Броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

Метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

Лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

Упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

Упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

Упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

Подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

Эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

Спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание ТО «Спортивные игры», включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Учебно-тематический план на 1 года обучения
Место в учебном плане: 68часов (34 недели) 2 часа в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1	Прогулка	1
2	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»	1
3	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»	1
4	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	1
5	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	1
6	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»	1
7	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки»	1
8	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».	1
9	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
10	Бег. ОРУ.Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	1
11	Бег. ОРУ.Веселые старты	1
12	Бег. ОРУ.Самостоятельные игры: повторение игр,	1

	пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	
13	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
14	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
15	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
16	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?» Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
17	Шашечный турнир	1
18	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	1
19	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	1
20	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
21	Игра «Найди себе пару»	1
22	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
23	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	1
24	Прогулка	1
25	Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	1
26	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
27	Футбол, пионербол	1
28	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
29	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол» Самостоятельные игры: повторение понравившихся	1
30	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1

31	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев».Игра «Перестрелка».	1
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
33	Веселые старты	1
34	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
35	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Гуси».Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – «классики».	1
36	Бег. ОРУ. Игра «Охотники». Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – прыжки через скакалку.	1
37	Катание на лыжах, ледянках	1
38	Катание на лыжах, ледянках	1
39	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом» Самостоятельные игры	1
40	Катание на лыжах, ледянках	1
41	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки»,«Наперегонки парами», «Быстрее по местам»	1
42	Строевые упражнения. Перестроения.	1
43	Строевые упражнения. Перестроения.	1
44	Строевые упражнения. Перестроения.	1
45	Строевые упражнения. Перестроения.	1
46	Игры «Мяч соседу»,«Пустое место»	1
47	Катание на лыжах, ледянках	1
48	Бег. ОРУ. Игры «Эстафета – чехарда», « Не давай мяч водящему».	1
49	Игра «Эстафеты-поезда», «Кросс с мячом», «Бой петухов».	1
50	Бег. ОРУ. Игра «Мячом в корзину»	1
51	Бег. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты» – 4-5 повт.	1
52	Бег. ОРУ. Игра «Попади в цель», «Сороконожка»	1

53	Бег. ОРУ. Игра «Тяни-толкай» ,«Подвижная цель».	1
54	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка»	1
55	Бег. ОРУ. Игра «Дай руку »	1
56	Шашечный турнир	1
57	Бег. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать »	1
58	Бег. ОРУ. Игра «Карельские салки»	1
59	Бег. ОРУ. Игра «Челночный бег»	1
60	Бег. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1
61	Бег. ОРУ. Игра «Прыжок за прыжком»	1
62	Бег. ОРУ. Игра «Цвет»	1
63	Спортивная эстафета	1
64	Бег. ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
65	Бег. ОРУ. Эстафеты с обручами	1
66	Бег. ОРУ. Челночный бег	1
67	Веселые старты	1
68	Спортивный праздник	1

3. Планируемые результаты.

Знания и умения обучающихся.

Обучающиеся должны:

понимать:

роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

разные виды подвижных игр;

уметь:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- **Метапредметные результаты**
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметные результаты
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Комплекс организационно-педагогических условий рабочей программы.

Годовой календарный учебный график

	1 четверть 02.09 – 25.10	2 четверть 05.11 – 28.12	3 четверть 09.01. – 21.03	4 четверть 31.03 – 28.05	Год 02.09- 28.05.
Количество часов из них:	16 ч	16 ч	18	18	68
Количество ур. на проведение контр. работ					-
Количество часов на практич. часть	5	5	5	5	20
Часы, отведённые на пров. экскурсий					

Условия реализации рабочей программ.

Особенности организации учебного процесса. Материал каждого занятия рассчитан на 1 час. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

5. Формы аттестации в дополнительном образовании.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы Усвоение обучающимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контролей:

- предварительного: проводится тестирование физических данных обучающимися;
- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать. Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение от того, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.
- итогового: результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, принимать участие в различных праздничных мероприятиях:
 - День здоровья;
 - Спортивные эстафеты;
 - Фестиваль игр;
 - Праздник «Игромания»;
 - Спортивный праздник «Богатырские потешки»;
 - Весёлые старты.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателями группы продлённого дня.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций. В рамках этой методики можно проанализировать качественные личностные изменения каждого ребенка:

- Мотивацию к образовательной деятельности.
- Самооценку обучаемого.
- Отношения в коллективе.
- Уровень физической активности.
- Организаторские способности обучающихся.
- Сформированность культурно – гигиенических навыков и др.

7. Список литературы:

1. Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».
2. А.П. Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт, 1986г.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение», 2004г.
4. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
5. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
6. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. – Санкт – Петербург 2006г.
7. Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
8. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»
9. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
10. «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.