

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской
Республики «Шарканская школа - интернат»

| | | |
|---|--|---|
| ПРИНЯТО Протокол заседания Педагогического совета от 31 августа 2023г. № 1 | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора По УВР _____ Л.В. Горбушина от 31 августа 2023г. | УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ А.Г.Караваев Приказ от 31 августа 2023г. № 171 |
|---|--|---|

**Дополнительная адаптированная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Срок реализации 1 год (стартовый)

Возраст учащихся 7-14 лет

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Учебный год | 2023-2024 |
| Класс | 1-9 класс |
| Количество часов в год | 72 |
| Количество часов в неделю | 2 |

Составитель:
учитель физической культуры
Корепанов С.С.

Шаркан, 2023 г

Пояснительная записка.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Программа может реализоваться с применением электронного обучения и дистанционными образовательными технологиями.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

Обучающие:

- формирование умения и навыка работы со спортивным оборудованием.
- познакомить с историей появления спортивных игр

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

- воспитывать умение работать в команде

Развивающие:

- развивать моторику пальцев у ребенка, совершенствовать координацию движения

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Календарно учебный график

| Наименование Группы, год обучения | Срок учебного года (продолжительность обучения) | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин) | Всего часов в год | Всего часов в неделю |
|-----------------------------------|---|---|-------------------|----------------------|
| «Спортивные игры» 1 г.о. | С 1 сентября по 30 мая (36 уч. недель) | 2 занятия по 40 мин. | 72 ч. | 2 ч. |

Учебно-тематический план

| Виды программного материала | Количество часов | В том числе | |
|-----------------------------|------------------|-------------|----------|
| | | Теория | Практика |
| Легкая атлетика | 14 | 2 | 12 |

| | | | |
|-------------------|----|---|----|
| Футбол | 14 | 1 | 13 |
| Волейбол | 16 | 1 | 15 |
| Баскетбол | 18 | 1 | 17 |
| Лыжная подготовка | 10 | 1 | 9 |
| Итого | 72 | 6 | 66 |

Календарно-тематическое планирование

| Наименование тем | Кол-во часов | Дата проведения | Виды, формы контроля. |
|---|--------------|--|------------------------|
| Легкая атлетика – 7 часа | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 07.09 | Фронтальный опрос |
| Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 | 07.09 | Дозировка движений. |
| Бег 30 м. (2-3 повторения). | 2 | 14.09 14.09 | Дозировка движений. |
| Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. | 3 | 21.09 21.09 28.09 | Дозировка движений. |
| Футбол – 14 | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. | 1 | 28.09 | |
| Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в футболе. | 3 | 05.10 05.10 12.10 | |
| Учебная игра: 1 на 1, 2 на 2, 5 на 5. | 10 | 12.10 19.10 19.10 26.10 26.10 02.11 02.11 09.11 09.11 16.11 | |
| Баскетбол – 18 | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. | 1 | 16.11 | Фронтальный опрос |
| Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 8 | 23.11 23.11 30.11 30.11 07.12 07.12 14.12 14.12 | Корректировка движения |
| Вырывание мяча. | 3 | 21.12 21.12 28.12 | Корректировка движения |
| Выбивание мяча из рук. | 3 | 28.12 11.01 11.01 | Корректировка движения |
| Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении. | 3 | 18.01 18.01 25.01 | Корректировка движения |
| Лыжная подготовка – 10 часов | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | 25.01 | Корректировка движения |

| | | | |
|---|---|---|------------------------|
| Освоение техники спусков на лыжах | 3 | 01.02 01.02 08.02 | Корректировка движения |
| Обучение одновременному бесшажному ходу. | 4 | 08.02 15.02 15.02 22.02 | Корректировка движения |
| Одновременно одношажный ход (совершенствование). | 2 | 22.02 29.02 | Корректировка движения |
| Волейбол – 16 | | | |
| Обучение навыкам перемещения по площадке | 1 | 29.02 | Корректировка движения |
| Обучение нижней подачи. | 6 | 7.03 7.03 14.03 14.03 21.03 21.03 | Корректировка движения |
| Обучение прямой подачи | 9 | 28.03 28.03 04.04 04.04 11.04 11.04 18.04 18.04 25.04 | Корректировка движения |
| Легкая атлетика – 7 часа | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 25.04 | Корректировка движения |
| Низкий старт, стартовый разбег. | 1 | 02.05 | Корректировка движения |
| Бег 30 м. с высокого старта. | 3 | 02.05 16.05 16.05 | Корректировка движения |
| Техника прыжка в длину с места. | 2 | 23.05 23.05 | Корректировка движения |

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. -М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. «Просвещение», Москва, 2009.
ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы. Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.

13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставрополь сервис школа, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
19. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

План воспитательной работы.

| № | Дата | Мероприятие |
|---|----------|--|
| 1 | Сентябрь | Легкоатлетическое троеборье. |
| 2 | Декабрь | Экскурсия по лыжному стадиону с. Шаркан |
| 3 | Декабрь | Лыжные гонки |
| 4 | Январь | Школьный турнир по волейболу |
| 5 | Февраль | «Быстрее, Выше, Сильнее» |
| 6 | Март | Школьный турнир по снайперу |
| 7 | Март | Экскурсия в спортивный комплекс «Максимум» |
| 8 | Апрель | «Шиповка Юных» |
| 9 | Май | Легкоатлетический пробег |