

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.Караваяев 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.
<b>Легкая атлетика – 7 часа</b>			
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.
<b>Футбол – 14</b>			
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	
<b>Баскетбол – 18</b>			
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
<b>Лыжная подготовка – 10 часов</b>			
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
<b>Волейбол – 16</b>			
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
<b>Легкая атлетика – 7 часа</b>			
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., Лемякина 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