

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «26 » августа 2024г.
Руководитель
методического совета
Е.А. Щукина

Утверждено:
Директор ГКОУ
«Вышневолоцкая
школа–интернат №2»
Т.В. Шутилова
Приказ № 62/3
от «30»августа 2024г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ – СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ВЫШНЕВОЛОЦКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №2»

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 11-12 лет

«

на 2024 – 2025 учебный год
(срок реализации программы)

Учитель: Васильева Наталья Евгеньевна

г. Вышний Волочек
2024 год

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Подвижные игры» составлена на основе - авторских программ УМК «Школа России, общегосударственной программы специальных (коррекционных) образовательных школ и классов VII вида Р.Д. Тригер, Ю.А. Костенкова, И.Н. Волкова, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустина, Т.В. Кузьмичёва, Е.Б. Новикова, Е.Н. Морсакова, Н.А. Цыпина в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для детей с ОВЗ.

Внеурочный курс «Подвижные игры» разработан для младших школьников в целях поддержания и сохранения здоровья детей, увеличения времени на внеаудиторные занятия, организации подвижной деятельности.

Цель и задачи программы

Программа «Подвижные игры» формирует общеучебные умения и навыки у обучающихся.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, игры имеют огромное значение для духовно-нравственного воспитания так, как знакомят с определенными правилами, и учат в жизни следовать определенным правилам. Проведение подвижных игр будет нести в себе дополнительный оздоровительный эффект.

Таким образом, программа направлена на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, духовное совершенствование личности обучающихся ЗПР и расширение его коммуникативных навыков.

Целью программы по дополнительному образованию является совершенствование двигательных умений и навыков обучающихся посредством подвижных и спортивных игр.

Задачи:

обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- познакомить с играми различной направленности;
- обучить правилам различных подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение; проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- прививать обучающимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Характеристика психологических предпосылок к изучению программы.

Занятия входят в физкультурно-оздоровительное направление внеурочной деятельности для решения задач воспитания и социализации детей и проводятся по окончании учебной смены.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которой дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр. При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья.

Место программы в учебном плане

Рабочая программа по дополнительному образованию «Подвижные игры» рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю.

Подходы к содержанию обучения, к определению планируемых результатов и структуре тематического планирования.

Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре с обучающимися ЗПР является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором обучающиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности обучающихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий.

Содержание проограммы.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка.

В содержание рабочей программы «Подвижные игры» входят 7 разделов:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений 8 часов:

«Медведи и пчелы», «Бег сороконожек», «Дед мороз», «У медведя во бору», «Два мороза», «Караси и щука», «День и ночь», «Совушка».

Игры с бегом 4 часа:

«Пятнашки», «Кто быстрее встанет в круг», «Салки с приседаниями», «Кошки - мышки».

Игры с прыжками 4 часа:

«Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Прыжок под микроскопом», «Прыжки по полоскам».

Игры с метанием 4 часа:

«Точно в цель», «Кто дальше бросит», «Попади в ворота», «Крепости».

Игры со скакалкой 3 часа:

«Зеркало», «Алфавит», «Забегалы».

Игры с бросками и ловлей мяча 3 часа:

«Зайчик-попрыгайчик», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит».

Игры на внимание 8 часов:

«Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочка», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение», «Пол, потолок, нос», «Великаны - лилипуты».

Планируемые результаты освоения программы

Игры являются средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий: познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных.

ООП НОО предусматривает достижение следующих результатов образования:

компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительным занятиям является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительным занятиям является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления.

Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности.

Организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря оборудования, организации места проведения игр.

Планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности

Учиться совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.

Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

Коммуникативные УУД:

Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в больших и малых группах.

Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия с сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, 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 игр.

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.

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 команды, вести подсчет при организации и проведении игр.

применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.

Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.

Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.

8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.

9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
 10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.1998.
 11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.

Материальное обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по внеурочной деятельности необходимы следующие принадлежности: мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.

Контрольно – измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы. Верхлин В.Н., Воронцов В.А. ВАКО. Москва. 2023 год

Календарно-тематическое планирование

№п п		Тема занятия	Основные виды учебной деятельности	Дата
В году	В теме			
Игры с элементами общеразвивающих упражнений 8 часов.				
1	1	Игра: «Медведи и пчелы»	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности Умение определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. Уметь играть самостоятельно в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
2	2	Игра: «Бег сороконожек»		
3	3	Игра: «Дед Мороз»		
4	4	Игра: «У медведя во бору»		
5	5	Игра: «Два мороза»		
6	6	Игра: «Караси и щука»		
7	7	Игра: «День и ночь»		
8	8	Игра: «Совушка»		
Игры с бегом 4 часа.				
9	1	Игра: «Пятнашки»	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности Умение определять цель выполнения заданий в играх с бегом, под руководством учителя. Уметь играть самостоятельно в подвижные игры с бегом	
10	2	Игра «Кто быстрее встанет в круг»		
11	3	Игра: «Салки с приседаниями»		

12	4	Игра: «Кошки-мышки»		
Игры с прыжками 4 часа				
13	1	Игра: «Прыжки по кочкам»	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности Умение определять цель выполнения заданий в играх с прыжками, под руководством учителя. Уметь играть самостоятельно в подвижные игры с прыжками.	
14	2	Игра: «Прыгающие воробышки»		
15	3	Игра: «Прыжок под микроскопом»		
16	4	Игра: «Прыжки по полоскам»		
Игры с метанием 4 часа.				
17	1	Игра: «Точно в цель»	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности Умение определять цель выполнения заданий в играх с метанием, под руководством учителя. Уметь играть самостоятельно в подвижные игры с метанием.	
18	2	Игра: «Кто дальше бросит»		
19	3	Игра: « Попади в ворота»		
20	4	Игра: «Крепости»		
Игры со скакалкой 3 часа				
21	1	Игра: «Зеркало»	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности Умение определять цель выполнения заданий в играх со скакалкой под руководством учителя. Уметь играть самостоятельно в подвижные игры с применением скакалки.	
22	2	Игра: «Алфавит»		
23	3	Игра: «Забегалы»		
Игры с бросками и ловлей мяча 3 часа				
24	1	Игра: «Зайчик-попрыгайчик»	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности Умение определять цель выполнения заданий в играх с бросками и ловлей мяча под руководством учителя. Уметь играть самостоятельно в подвижные игры с применением мяча.	
25	2	Игра: «Догони мяч»		
26	3	Игра: «Кого называли тот и ловит»		
Игры на внимание 8 часов				
27	1	Игра:«Правильно– неправильно»	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности Умение определять цель выполнения заданий в играх на внимание под руководством учителя. Уметь играть самостоятельно в игры на	
28	2	Игра:«Копна– тропинка – кочка»		
29	3	Игра: «Быстро шагай!»		

30	4	Игра: «Двенадцать палочек»	внимание.	
31	5	Игра: «Запрещенное движение»		
32	6	Игра: «Пол, потолок, нос»		
33-34	7-8	Игра: «Великаны - лилипуты»		

Критерии оценивания.

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько обучающиеся научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.