

Государственное общеобразовательное учреждение
«Борзинская специальная (коррекционная) школа-интернат»

Принято
на Педагогическом Совете
Протокол № _____ от _____ 2019

Утверждаю
_____ 2019
Директор _____
Саморезова О.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Подвижные игры»**

Возраст детей: 9-11 лет
Срок реализации: 3 года.

2019

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по физкультурно - спортивному направлению кружка «Подвижные игры» по своему виду является общеразвивающей в области физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Подвижные игры, благодаря большому разнообразию и содержанию, всесторонне влияют на организм и личность ребенка, способствуя решению важнейших педагогических и специальных задач физического воспитания.

Являются лучшим средством активного отдыха после напряженных умственных занятий. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым способствует улучшению осанки детей. В играх дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и тем самым, незаметно для них самих, овладевают навыком основных движений.

Подвижные игры, применяемые в обучении легкоатлетическим упражнениям и спортивным играм, непосредственно подготавливают детей к соответствующим видам спорта. Содержание игр обогащает представление, активизирует наблюдательность, мышление, внимание детей.

В подвижных играх дети действуют в коллективе и, в результате правильно налаженных взаимоотношений и взаимодействий развивается и укрепляется чувство коллективизма, товарищества, дружбы, вежливость, простота, искренность и др.

Подвижные игры повышают физиологическую и эмоциональную нагрузку, а также развивают интерес детей к физическим упражнениям.

Теоретическая часть дается в процессе урока включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы:

- приобщение младших школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- содействие всестороннему развитию личности младшего школьника посредством подвижных игр;
- развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей;
- активный отдых.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формирование опыта двигательной активности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими упражнениями, умениями использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Отличительной особенностью программы является, то, что она составлена с учетом возрастных и психофизических возможностей, учащихся с умственной

отсталостью и способствует их вовлечению в среду нормально развивающихся сверстников.

Программа предназначена для детей 9-11 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуальная или индивидуально-групповая.

Форма обучения: очная

На обучение программой предусмотрено:

1 год обучения- 34 часа (1 час в неделю);

2 год обучения- 34 часа (1 час в неделю);

3 год обучения- 34 часа (1 час в неделю);

Основные методы реализации программы. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

1. *Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
2. *Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

1. *Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.
2. Игровые и соревновательные:
 - 1) турниры;
 - 2) эстафеты;

3) соревнования.

4) подвижные и спортивные игры.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 9-11 лет.

Ожидаемые результаты.

Должны знать:

- ✓ содержание игр разных направлений;
- ✓ теоретические аспекты по игре;
- ✓ инвентарь, оборудование;
- ✓ правила поведения и безопасности.

Должны уметь:

- ✓ играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- ✓ владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- ✓ играть в игры, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол,);
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- ✓ организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- ✓ взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- ✓ соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 1 – 3 годов обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретический материал			
1.1	<i>Вводное занятие</i> Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми	1	1	
1.2	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе		
2	Подвижные игры.			
2.1	<i>Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений</i>	9		9
2.2	<i>Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики</i>	5		5
2.3	<i>Подвижные игры с элементами спортивных</i>	8		8

	<i>игр</i>			
2.4	<i>Спортивные игры по упрощенным правилам (мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол, «Пионербол» и др</i>			
2.5	<i>Зимние подвижные игры</i>	5		5
3	Эстафеты.			
3.1.	<i>Игры- эстафеты</i>	6		6
Итого:		34	1	33

Основное содержание 1- 3 годов обучения

«Основы знаний о физической культуре» (в процессе преподаваемой дисциплины)

Знание о подвижных играх. Подвижные игры как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий подвижными играми.

«Деятельность оздоровительной направленности» (в процессе преподаваемой дисциплины)

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий подвижными играми.

«Физическое развитие и физическая подготовка».

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленные на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации) и социальных качеств (внимания, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Зимние подвижные игры. Игры-эстафеты.

Программный материал по подвижным играм

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча.

Вид программ-ного материала	Основная направленность	Классы	
		1 - 2	3
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Ловкие ребята» «Рыбачек» «Дед мороз» «Горелки» «Хитрая лиса» «Перебежки» «Челночок» «Кружева»	«Белки, зайцы, мишки» «Воробьи и вороны» «Домик у дерева» «Домики» «Змейка» «Иголка, нитка, узел» «Лабиринт» «Прерванные пятнашки» «Шишки, желуди, орехи» «Капкан»
	На закрепление и совершенствование навыков прыжках,	«С кочки на кочку» «Быстро возьми» «Пчелкины шалости» «Кто самый прыгучий?»	«Голубь» «Допрыгни до мяча» «Передвижение прыжками» «Удочка»

	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		«Чемпион скакалки»
	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит?» «Точный расчет» «Попади мячом в цель» «Кто самый меткий?»	«Бегуны и метатели» «Кто дальше бросит?» «Попади мячом в цель» «Попади в звоночек»
Подвижные игры с элементами спортивных игр	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках кругах, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), удары по воротам в футболе.
	На закрепление и совершенствование	«Поймай мяч» «Рыбы, звери, птицы» «Унеси мяч»	«Перестрелка» «Увертывайся от мяча» «Обгони мяч»

	а-ние держания, ловли, передачи, броска и ведении мяча и на развитие способностей к дифференциров анию движений, реакции, ориентировани ю в пространстве	«Маленький - большой» «Увертывайся от мяча» «Стой!» «Мячик кверху»	«Лови - не лови» «Ловишки с мячом» «Выбей мяч из круга» «Горячий мяч» «Догони мяч» «Не урони мяч» «Передал – садись» «Пятнашки в мяч»
Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	На закрепление и совершенствов ание гимнастически х построений и перестроений, развитие гибкости	«Построимся» «У ребят порядок строгий» «Быстро по местам» «Фигуры» «Выставочный зал»	«Класс, смирно!» «Длинные ноги, короткие ноги» «Копна, тропинка, кочки» «Выставка картин»
Зимние подвижные игры		«Кто дальше бросит?» «Перебежки со снежками» «Кто быстрее до снеговика» «Мороз- красный нос» «Замороженные» «Дед Мороз»	«Быстрый лыжник» «Гонка» «Гонки снежных комов» «На одной лыже» «По следам»
Игры- эстафеты		Эстафеты с мячом. Эстафеты с набором предметов. Эстафеты без предметов. Эстафеты с обручем.	«Бег сороконожек» «Кто быстрее перенесет предметы?» «Кто первый?» Эстафета с катанием набивных мячей Эстафета с переноской

			палки над головой Эстафета зверей «Художники»
Самостоятельные занятия		Броски, ловля, передача мяча, удары, остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами	
Игры малой подвижности		«У кого мяч?» «Что изменилось?» «Как говорят части тела?» «Летает - не летает» «Узнай по голосу» «Паутинка» «Музыкальное объятие» «Ха-ха-ха» «Найди и промолчи»	«Веревочка» «Кто сказал комплимент?» «Телефон» «Кто ушел?» «Закручивание» «Фанты» «Три движения»

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- - особенности состава воспитанников данного кружка (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- - условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность);
- - основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания воспитанников данного кружка.

Распределение игр по году обучения необходимо считать условным, так как одна и та же игра с изменением правил и видов передвижений с дополнительным материалом может быть применена во всех возрастных группах.

Распределяя материал по урокам, учитываются основные дидактические принципы: систематичность, доступность, прочность.

Тематическое планирование

1 год обучения

№	Кол-во часов	Тематическое планирование
1	1	Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми
<i>Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений 9ч</i>		
2	1	«Рыбачек»
3	1	«Дед мороз»
4	1	«Горелки»
5	1	«Ловкие ребята»
6	1	«С кочки на кочку»
7	1	«Быстро возьми»
8	1	«Кто дальше бросит?»
9-10	2	«Точный расчет»
<i>Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики 5часов.</i>		
11	1	Теоритические сведения. Игры с элементами гимнастики
12	1	«Быстро по местам»
13-14	2	«У ребят порядок строгий»
15	1	«Построимся»

Зимние подвижные игры 5 часов.		
16-17	2	«Кто дальше бросит?»
18-19	2	«Перебежки со снежками»
20	1	«Кто быстрее до снеговика»
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов</i>		
21-22	2	Игры с элементами футбола
23-24	2	Ловля, передача мяча «Поймай мяч»
25-26	2	Броски , ведение мяча индивидуально. «Рыбы, звери, птицы»
27-28	2	Ведение мяча индивидуально в парах, стоя на месте и в шаге. «Унеси мяч»
<i>Игры- эстафеты 6 часов</i>		
28-29	2	Эстафеты с мячом.
30-31	2	Эстафеты с набором предметов.
32-33	2	Эстафеты без предметов.
34	1	Эстафеты с обручем.

Тематическое планирование 3 класс.

№	Кол-во часов	Тематическое планирование
1	1	Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми
<i>Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений 9ч</i>		
2	1	«Хитрая лиса»
3	1	«Перебежки»
4	1	«Челночок»

5	1	«Кружева»
6	1	«Пчелкины шалости»
7	1	«Кто самый прыгучий?»
8	1	«Попади мячом в цель»
9-10	2	«Кто самый меткий?»
<i>Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики 5 часов.</i>		
11	1	Теоретические сведения.
12	2	«Фигуры»
13-14	2	«Выставочный зал»
<i>Зимние подвижные игры 5 часов.</i>		
15-16	2	«Мороз- красный нос»
17-18	2	«Замороженные»
19	1	«Дед Мороз»
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов</i>		
20-21	2	Техника безопасности. Игры с элементами футбола. «Маленький - большой»
22-23	2	Ловля, передача, броски мяча. «Мячик кверху»
24-25	2	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч «Стой!»
26-27	2	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом) «Увертывайся от мяча»
<i>Игры- эстафеты 6 часов</i>		

28- 29		Эстафеты с мячом.
30- 31		Эстафеты с набором предметов.
32- 33		Эстафеты без предметов.
34		Эстафеты с обручем.

Тематическое планирование 4класс.

№	Кол-во часов	Тематическое планирование
1	1	Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми
<i>Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений 9ч</i>		
2	1	«Белки, зайцы, мишки» «Воробьи и вороны»
3	1	«Домик у дерева» «Домики»
4	1	«Змейка» «Иголка, нитка, узел»
5	1	«Лабиринт» «Прерванные пятнашки»
6	1	«Шишки, желуди, орехи» «Капкан»
7	1	«Голубь» «Допрыгни до мяча»
8	1	«Передвижение прыжками» «Удочка»
9	1	«Чемпион скакалки» «Бегуны и метатели»
10	1	«Кто дальше бросит?» «Попади мячом в цель» «Попади в звоночек»
<i>Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики 5часов.</i>		
11	1	«Класс, смирно!»

12	1	«Длинные ноги, короткие ноги»
13	1	«Копна, тропинка, кочки»
14-15	2	«Выставка картин»
<i>Зимние подвижные игры</i>		
16	1	«Быстрый лыжник»
17	1	«Гонка»
18	1	«Гонки снежных комов»
19	1	«На одной лыже»
20	1	«По следам»
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов</i>		
21-22	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках кругах, квадратах.
23-24	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.
25-26	2	Броски по воротам с 3-4 м, удары по воротам в футболе.
27-28	2	Пионербол
<i>Игры эстафеты 6 часов</i>		
29	1	«Бег сороконожек» «Кто быстрее перенесет предметы?»
30	1	«Кто первый?»
31	1	Эстафета с переноской палки над головой
32	1	Эстафета зверей

33	1	«Художники»
34	1	Эстафета с катанием набивных мячей»

Диагностическое обследование результатов обучения и развития воспитанников по программе «Подвижные игры» проводится методом наблюдения, собеседования, контрольного задания. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Результаты начальной и конечной диагностики заносятся в таблицу

Мониторинг освоения программы

1. Анкетирование школьников по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями.
2. Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности

1.1 Анкета для учащихся

класс/ кол- во	нравятся ли тебе занятия		как изменилось твое здоровье			как ты относишься к занятиям на улице	
	Положительно	Отрицательно	Положительно	Отрицательно	Не измен.	Полож.	Отриц.

2. Тестирование проводится 2 раза в год (в сентябре и мае) в начале и конце года.

Уровень физической подготовленности учащихся									
№	Физически способности	Контрольное упражнение (Проверочный тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			11	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	9	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-	9,7
			11	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	9	100	125-145	165-	100	125-140	155
			11	120	130-150	185	120	135-150	160
4	Выносливость	1 километр, мин.	9	6,0	5,30	5,10	7,10	6,40	6,10
			11	5,50	5,20	5,0	7,0	6,30	6,0
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	9	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			11	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтягивание: (мальчики) кол-во	9	1	2-3	4			
			11	1	2-3	5			
		Подтягивание На низкой (девочки) Кол-во раз	9				3	6-10	14
			11				3	7-11	16

Мониторинг результатов обучения ребенка по образовательной программе «Подвижные игры» в ----- кл.

№	Фамилия, имя воспитанника	Теоретическая подготовка (соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям)	Практическая подготовка (соответствие практических умений и навыков программным	Общеучебные умения и навыки (учебно-интеллектуальные умения, умение слушать и	Итог

				требованиям)		слышать педагога, навыки соблюдения правил безопасности)		
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	н к

Мониторинг личностного развития ребенка по образовательной программе «Подвижные игры» в ----- кл.

№	Фамилия, имя воспитанника	Организационные качества (терпение (способность переносить нагрузки), воля (способность активно побуждать себя к практическим действиям), самоконтроль (умение контролировать свои поступки)	Ориентационные качества (самооценка, интерес к занятиям (осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы)		Поведенческие качества (толерантность, умение воспринимать общие дела как собственные)		Итого	
			Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Возможное число баллов по каждому параметру: 0-10

Методическое обеспечение.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции). Москва «Просвещение» 1986г.
2. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
3. Коми старинные детские игры.
г. Сыктывкар. Коми книжное издательство. 1988г.
4. Игры для детей . В.Яковлев.