

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»
Т.В. Барбарич
от «31» августа 2020г.



принята
педагогическим советом
Протокол № 2
от «31» августа 2020г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Играем вместе»

Возраст детей: 7 – 12 лет
Срок реализации: 1 год

Воробьева Юлия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цель и задачи.....	5
3.	Содержание программы.....	6
	3.1 Учебный план	6
	3.2 Содержание учебного плана.....	7
4.	Планируемые результаты.....	10
5.	Календарный учебный график.....	11
6.	Условия реализации программы.....	15
7.	Оценочные материалы. Формы аттестации	15
8.	Методические материалы	17

Список информационных источников

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем вместе» (далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. От 26.04.2018).
3. «Концепция развития дополнительного образования детей» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р).
5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 года №11).
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся с ОВЗ и их здоровью. Тем самым, обязывая организация, осуществляющая образовательную деятельность создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный

аспекты. Именно организация, осуществляющая образовательную деятельность призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. Ребенок, который ведет малоподвижный образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи.

В условиях малой подвижности растущий организм развивается негармонично, детренированность закономерно сужает диапазон приспособительных возможностей, приводя к росту инфекционных и нервно-психических заболеваний. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Активная двигательная деятельность ведет к росту культуры наших взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены, закаливанию.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в возрасте 7-12 лет.

Форма обучения – очная, в виде занятия.

Объем и срок освоения программы. Режим занятия.

Программа рассчитана на 1 год обучения, в год обучающиеся получают 36 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Занятие длится 45 минут.

2. Цель и задачи

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников в свободное время.

Задачи программ:

Образовательные:

- знакомство с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации собственного досуга;

Метапредметные:

- формирование умений самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развитие сообразительности, речи, воображения, коммуникативных умений, внимания, ловкости, инициативы, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственной сферы;

Личностные:

- воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Игры с бегом	1	6	7
3.	Игры с мячом	1	5	6
4.	Игры с прыжками (скакалками)	1	4	5
5.	Зимние забавы	1	2	3
6.	Игры малой подвижности	1	4	5
7.	Эстафеты	1	3	4
8.	Народные игры	1	3	4
9.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	9	27	36

3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.

2. Игры с бегом

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практика:

- Комплекс обще-развивающих упражнений для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс обще-развивающих упражнений на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс обще-развивающих упражнений в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс обще-развивающих упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

3. Игры с мячом

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практика:

- Комплекс обще-развивающих упражнений с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс обще-развивающих упражнений с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
- Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс обще-развивающих упражнений с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс обще-развивающих упражнений с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

4. Игры с прыжками (скакалками)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практика:

- Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

5. Зимние забавы

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практика:

- Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка».Игра «Лепим снеговика».Игра «Меткой стрелок».

6. Игры малой подвижности

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практика:

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс обще-развивающих упражнений для правильной осанки, разучивание считалок.Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

7. Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практика:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

8. Народные игры

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практика:

- Разучивание народных игр. Игра "**Горелки**".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "**Мишени**".

9. Итоговое занятие

Подведение итогов за учебный год

4. Планируемые результаты

По окончании изучения программы дети должны уметь и знать:

- основные понятия, относящиеся к подвижным играм;
- овладели навыками проведения и выполнения подвижных игр;
- развиты координация, двигательная память, внимание;
- усовершенствован двигательный аппарат;
- воспитаны сила, выносливость;
- сформирован навык коллективного общения;

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09.2020г.	31.05.2021г.	36 недель	36 часов	1 раз в неделю

№п.п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.		<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.	1	Теория	Наблюдение, оценочная система
2.		<u>Игры с бегом</u> Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	Теория	
3.		Комплекс обще-развивающих упражнений для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	Практика	
4.		Комплекс обще-развивающих упражнений на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	Практика	
5.		Комплекс обще-развивающих упражнений в движении. Игра «Пятнашки с домом».	1	Практика	
6.		Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	Практика	
7.		Комплекс обще-развивающих упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки».	1	Практика	
8.		Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	Практика	
9.		<u>Игры с мячом</u> Теория. Правила техники	1	Теория	

		безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.			
10.		Комплекс обще-развивающих упражнений с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	Практика	
11.		Комплекс обще-развивающих упражнений с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»	1	Практика	
12.		Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	Практика	
13.		Комплекс обще-развивающих упражнений с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	Практика	
14.		Комплекс обще-развивающих упражнений с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	Практика	
15.		<i>Игры с прыжками (скакалками)</i> Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	Теория	
16.		Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	Практика	
17.		Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	Практика	
18.		Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра «Петушиный бой». Игра	1	Практика	

		«Борьба за прыжки».			
19.		Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	Практика	
20.		<u>Зимние забавы</u> Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.	1	Теория	
21.		Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка».	1	Практика	
22.		Игра «Лепим снеговика». Игра «Меткой стрелок».	1	Практика	
23.		<i>Игры малой подвижности</i> Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	Теория	
24.		Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	Практика	
25.		Комплекс обще-развивающих упражнений для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	Практика	
26.		Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	Практика	
27.		Комплекс обще-развивающих упражнений. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	Практика	
28.		<u>Эстафеты</u> Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	Теория	
29.		Эстафеты «Передал –	1	Практика	

		садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».			
30.		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	Практика	
31.		Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	Практика	
32.		<u>Народные игры</u> Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	Теория	
33.		Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	Практика	
34.		Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	Практика	
35.		Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы» Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	Практика	
36.		<u>Итоговое занятие</u> Подведение итогов за учебный год	1	Практика	
		Итого:	36		

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли.

7. Оценочные материалы. Форма аттестации

Оценка качества реализации программы "Играем вместе" включает всебя текущий контроль успехов ребенка.

Для определения уровня усвоения данной программы на первом и на последнем занятиях проводится наблюдение.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и поселения;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;

- «День здоровья».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
журнал

посещаемости, отзыв родителей и детей, свидетельства, фото, грамоты.

8. Методический материал

При реализации программы используются следующие 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.

Основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

В начале работы по каждому разделу предполагается изучение теоретического материала (беседа, викторина, видео просмотр и т.д.). Далее следует практическая часть раздела: освоение, изучение и апробирование новых игр.

Беседа на занятиях предполагает установление доверительных отношений между педагогом и детьми, помогает расширить кругозор и пополнить знания у обучающихся, которые необходимы во время практических занятий данной программы.

Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной,

сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Список информационных источников

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
7. <https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-podvizhnyie-ighry-v-1-4-klassakh.html>