

**Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Переславль-Залесская школа-интернат № 4»**

Утверждена приказом директора
по школе № 38 от 28.04.2025

Директор школы-интерната № 4 _____/Смирнова В.И./

**Адаптированная рабочая общеобразовательная
общеразвивающая программа объединения
«Подвижные игры» спортивной направленности
для обучающихся лагеря с дневной формой
пребывания на базе государственного
общеобразовательного учреждения Ярославской области
«Переславль-Залесская школа-интернат № 4»**

Разработала:
Иванова Любовь Анатольевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая рабочая программа объединения «Подвижные игры» (далее программа) спортивной направленности предназначена для проведения занятий по дополнительному образованию с обучающимися 1-4 классов с задержкой психического развития.

Важным фактом в современном мире является всё большее осознание роли физической культуры как части общей культуры личности и общества.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в физкультурной и спортивной деятельности, что позволяет человеку набирать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Физкультурно-спортивная деятельность обучающихся образовательных учреждений имеет не только большое социальное значение, но и способствует укреплению здоровья, гармоническому физическому развитию организма, формированию навыков здорового стиля жизни, совершенствованию культуры двигательной активности и обеспечивает психофизическую подготовку к самостоятельной жизнедеятельности в современном социуме.

Целью реализации программы: является укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- обеспечить высокий уровень здоровья и нормальное физическое развитие учащихся;
- развить их основные физические качества;
- дать необходимые знания в области физической культуры и спорта, гигиены в валеологии;
- воспитать устойчивый интерес и потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развить координационные способности и обучить жизненно необходимым умениям и навыкам;
- воспитать у школьников высокие нравственные и волевые качества;
- формирование у детей устойчивого интереса, потребности и мотивов в систематических занятиях физическими упражнениями.

Исходными документами для составления программы являются:

- . Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- . приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- . правилам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утвержденные приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп;
- . санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14», зарегистрированного в Минюсте РФ 20.08.2014 г.;

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий младший школьник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Значение подвижных игр

Подвижные игры прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместны действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила.

Правила в подвижной игре выполняют организующую роль: ими определяется её ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребёнка. Правила обязывают подчиняться цели и смыслу игры; дети должны уметь ими пользоваться в разных условиях.

Классификация подвижных игр

Двигательные действия подвижных игр устанавливаются правилами. Подвижные игры могут быть: индивидуальными и коллективными.

Коллективным подвижным играм присущи: соревновательный элемент, взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения цели игры.

В практике используются два вида подвижных игр:

Свободные (творческие или вольные). У детей младшего школьного возраста игры чаще всего сюжетные. Они могут быть: одиночными и групповыми.

Организованные с установленными правилами. Они разнообразны по содержанию и сложности: простые некомандные; более сложные, переходные к командным; командные, некоторые из которых являются полуспортивными.

Классификация игр:

По степени сложности: от простых к более сложным.

- по возрасту;

- по видам движений: с элементами ОРУ; с бегом; прыжками; с метанием.

По физическим качествам. игры, способствующие воспитанию: силы, выносливости.

Подготовительные к отдельным видам спорта.

В зависимости от взаимоотношений, играющих: игроки не вступают в соприкосновение с соперником; с ограниченным соприкосновением; с непосредственной борьбой (контактные).

Программа объединения дополнительного образования кружка «Подвижные игры» разработана на время работы лагеря (6.06-30.06)

Примерная структура занятия.

1. Вводная часть

- подготовка рабочих мест;

2. Теоретическая часть

- беседа по теме занятия;

- проведение инструктажа;

3. Практическая работа

- обучение правилам подвижных игр;

4. Заключительная часть занятия

- проведение игры;

- подведение итогов;

- уборка рабочего места.

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме. Численность обучающихся в группе от 6 до 15 человек. Мелкогрупповая форма позволяет построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Продолжительность одного занятия – 40 минут. Программа рассчитана на 7 занятия (2 часа в неделю)

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Универсальными компетенциями учащихся по курсу кружка «Подвижные игры» являются:

- . умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- . 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 со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- . 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.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- . характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- . находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- . общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- . обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- . организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- . планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- . анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- . видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- . оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- . управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- . технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- . представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- . оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты:

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>Содержание модуля</i>	<i>Тематическое планирование (теоретические сведения)</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<i>2 часа в неделю</i>		
Подвижные и спортивные игры	Основные содержательные линии: Освоение правил игр, направленных на совершенствование естественных движений: ходьба, бег, прыжки, ловля мяча, взаимодействие с партнером, командой и соперником Оценка эффективности занятий	Знать правила основных подвижных и спортивных игр Демонстрировать упражнения с большими и малыми мячами Зная правила игры, уметь играть Соблюдать правила безопасности

	Правила безопасности на занятиях	
Спортивные эстафеты	Основные содержательные линии: Освоение правил проведения спортивных эстафет, работы в команде. Оценка эффективности занятий Правила безопасности при выполнении упражнений	Уметь выполнять задания эстафет технически правильно Овладеть техникой выполнения основных упражнений. Демонстрировать упражнения, навыки работы в команде, знание правил проведения соревнований, передачи эстафеты Соблюдать правила безопасности

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание урока, основные понятия	Основные виды деятельности учащихся	Дата
1.	Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: чай-чай выручай, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	
2.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	
5.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	
6.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным	

			мячом и в футбол.	
7.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната». «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	