

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат № 2 г. Сочи
(ГКОУ школа-интернат № 2 г. Сочи)**

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
«Спортивные игры»
физкультурно-оздоровительной направленности
(базовый уровень)
возраст учащихся 7-16 лет
Срок реализации -1 год**

Составитель:
Юткина Г.В.
учитель,
олигофренопедагог

Сочи 2021 г.

Информационная карта программы

1	Учреждение	Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат № 2 г. Сочи
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивные игры»
3	ФИО должность автора	Юткина Галина Васильевна – учитель, кл. руководитель, руководитель внутришкольного отряда «Волонтеров»
4	Сведения о программе	Вновь созданная
4.1	Нормативная база	<p>Закон РФ «Об образовании», Положение об учреждениях дополнительного образования, Устав ГКОУ «Школа – интернат №2»</p> <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2	Область применения	Дополнительное образование детей

4.3	Направленность	Физкультурно-оздоровительная
4.4	Тип программы	Модифицированная
4.5	Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6	Целевая группа	7-16 лет
4.7	Срок реализации	1 год

Пояснительная записка

Программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

Программа, целью которой является максимальный охват детей с ОВЗ, систематическими занятиями физической культурой и спортом через настольные спортивные игры (НСИ), известные во всем мире, такие как – новус, шаффлборд и джакколо. Все эти игры адаптированы для людей с инвалидностью и носят инклюзивный характер. В процессе игры формируются функциональные возможности кистей и пальцев рук, захват предмета и толчок, метание по ровной поверхности, направление движения предмета по инерции; широко развиваются сенсомоторные интеллектуальные навыки, например, посыл к самостоятельным действиям. На протяжении пяти лет работы региональные отделения ФНСИР вовлекли в систематические занятия Настольными Спортивными Играмми более девяти тысяч человек, из которых не менее восьми тысяч - люди с ОВЗ. Большинство детей с ОВЗ годами остаются дома, так как даже выход на улицу является проблематичным. Трудности и препятствия перемещения, недостаточное количество мероприятий для детей с ОВЗ и низкий уровень информированности являются причинами, приводящими к изоляции детей и исключения из социума. Такое положение усугубляет чувства беспомощности и пассивности среди детей с ОВЗ, они перестают ощущать себя частью общества. Программа позволит сформировать у детей с ОВЗ активную жизненную позицию. НСИ оказывают положительный эффект реабилитации: полные комплекты НСИ по шаффлборду закуплены и установлены. Повысится толерантное отношение к детям с ОВЗ через размещение сообщений и репортажей в СМИ. Особенностью реализации программы является то, что организацией его работы будут заниматься сами дети с ОВЗ. Соревновательный процесс отборочных турниров и стремление попасть на ведущие места с последующим выходом на соревнования даст новый смысл и интерес к жизни тем детям, которые в силу ограниченных возможностей по здоровью отчасти потеряли его; это может дать стимул к

активной жизни, обретение веры в собственные силы - часть процесса социализации и адаптации. Систематические занятия и результаты уже проведенных соревнований во всех девяти Федеральных Округах, ясно показывают, что НСИ пользуются большой популярностью и вызывают несомненный интерес среди различных социальных слоев населения.

А на фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах.

Актуальность данной программы в том, что настольные игры являются важнейшим средством для социальной реабилитации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общество через участие в соревнованиях по адаптивным видам настольных спортивных игр, изменение отношения общества к людям с инвалидностью на спортивных объектах, выведение на новый уровень физкультурно-спортивного движения людей с инвалидностью, повышение информированности о достижениях в области инклюзивного спорта, заинтересовать ближайшее социальное окружение людей с инвалидностью таким высокоэффективным видом реабилитации как адаптивный спорт и происходящими, благодаря настольным спортивным играм, социально-психологические улучшения в семьях людей с ОВЗ.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения.

Адресат программы: дети с ограниченными возможностями здоровья

Цель и задачи программы

Цель программы: инициирование соревновательной активности у школьников, содействие активному отдыху школьников, создание позитивного эмоционального настроения ребенка. Социальная реабилитация и интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в общество через участие в соревнованиях по адаптивным видам настольных спортивных игр.

Задачи программы:

Образовательные:

- Привлечение детей с ОВЗ к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством настольных спортивных игр;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».
- Воспитание любви к родине, ее традициям, патриотизма.

Целевая группа:

Условия набора: набор детей для занятий по программе осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество участников: 5- 10 человек, возраст учащихся 7-16 лет

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов -68.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, длительность одного занятия 40 мин.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, на стадионе школы. В зависимости от погодных условий.

Формы занятий: ведущей формой организации обучения является групповая.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Содержание программы.

Игра шаффлборд (10 часов)

Теория. История возникновения игры. Родина игры. Шаффлборд – интересная игра для всей семьи. Как играть в шаффлборд. Что это за вид спорта и правила игры. Турниры по шаффлборду «Зачетное лето».

Практические занятия: Подготовка и правила пользования оборудованием для шаффлборда и правилами игры. Знакомство с оборудованием для шаффлборда.

Разминка: Отработка навыков подачи шайбы кием. Отработка навыков пользования кием и шайбой.

Комплекс ОРУ для рук. Игра «Загони шайбу в лунку». «Классики».

Игры с бегом (8 часов).

Теория. Техника безопасности во время подвижных игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Шаффлборд – игры на свежем воздухе.

Практические занятия: Отработка движений подачи шайб.

Разминка: Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (8 часов).

Теория. Техника безопасности при игре в мяч. История возникновения игр с мячом, с шайбой. Настольный шаффлборд.

Практические занятия: Совершенствование координации движений.

Разминка: Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игры с прыжками (8 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма в играх и непосредственно в шаффолборде. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия: Расчет удара по битку. Регулировка движения рук и туловища.

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (8 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья, хорошей учёбы и хорошей игры кием. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки.

Практические занятия: Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета, мышц рук.

Разминка: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (8 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Методы правильного закаливания. Особенности и виды шаффолборда (настольный и на свежем воздухе), их отличие и типичные ошибки.

Практические занятия: отработка метания диска в настольном шаффолборде.

Разминка: Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

Эстафеты (8 часов).

Теория. Что такое эстафета, турнир, зачетная игра. Знакомство с правилами проведения эстафет и соревнований по шаффолборду. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия: соревнования между группами.

Разминка: Беговые эстафеты между классами.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Час здоровья.

Народные игры (10 часов)

Теория. Традиции и обычаи русского народа. Русские народные считалки. Календарные и обрядные праздники русского народа (масленица, пасха, Рождество Христово, Агафена купальница да Иван Купала, свадьба). Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Игра в шаффолборд на площадке.

Практические занятия: тренировочные игры на площадке. Вспоминаем детство – игры и забавы.

Разминка: Разучивание народных игр (масленица, каравай, жмурки, у медведя во бору, колечко, ручеек, карусели). Итоговая игра «Веселая ярмарка»

Планируемые результаты

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы детей и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Календарно-тематическое планирование
дополнительной образовательной программы «Спортивные игры»

Игра шаффолборд 10ч.

История возникновения игры шаффолборд. Родина игры.

Шаффолборд – что это за вид спорта и как в нее играть. Правила игры. Шаффолборд – интересная игра для всей семьи. Я учусь играть в шаффолборд. Турнир по шаффолборду «Зачетное лето». Подготовка и правила пользования оборудованием для шаффолборда и правилами игры. Знакомство с оборудованием для шаффолборда.

Отработка навыков пользования кием и шайбой. Отработка навыков подачи диска.

Комплекс ОРУ для рук. Игра «Загони шайбу в лунку». Игра «Классики»

Игры с бегом 8ч.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности во время подвижных игр. Шаффолборд – игры на свежем воздухе.

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом 8ч.

Техника безопасности при игре в мяч. История возникновения игр с мячом. Настольный шаффолборд.

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игры с прыжками 8ч.

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Расчет удара по битку. Регулировка движения рук и туловища.

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Лягушата и цапля». Игра «Удочка». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности 8ч.

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета, мышц рук. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы 8ч.

Закаливание и его влияние на организм. Методы правильного закаливания. Особенности и виды шаффолборда (настольный и на свежем воздухе), их отличие и типичные ошибки. Отработка метания диска в настольном шаффолборде.

Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи». День здоровья.

Эстафеты 8 ч.

Что такое эстафета, турнир, зачетная игра Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Соревнования между группами.

Беговые эстафеты между классами. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Час здоровья.

Народные игры 10 ч.

Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиции и обычаи русского народа. Русские народные считалки. Календарные и обрядные праздники русского народа (масленица, пасха, Рождество Христово, Агафена купальница да Иван Купала, свадьба). Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Игра в шаффолборд на площадке. Тренировочные игры на

площадке. Вспоминаем детство – игры и забавы. Разучивание народных игр (масленица, каравай, жмурки, у медведя во бору, колечко, ручеек, карусели).

Соревнования между классами. Спортивный праздник «Веселая ярмарка»

Материально – техническое обеспечение программы

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, диски, шайбы, кий, игровое поле.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные 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.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особый интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, 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 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.

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 города;
 - 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;

- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого объединения.
9. Интернет