

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Протокол № 02 от 26.12.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Управляющим советом

КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Протокол от 26.12.2024 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора

КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
Введено действием приказа от 21.02.2025 г. № 58

Адаптированная дополнительная

общеразвивающая программа

«Спортивные игры»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 года

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» составлена для обучающихся 1-11 классов с нарушением интеллекта и обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития, с учетом материально-технической оснащенности, регионально-климатических условий, знаний физического развития, подготовленности, психических и интеллектуальных возможностей детей.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением дополнительного образования обучающихся с нарушением интеллекта и обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития.

Основная цель - создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с нарушением интеллекта и обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Реализация программы дополнительного образования по спортивно – оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа представлена следующими модулями:

- Модуль 1 «Подвижные игры»
- Модуль 2 «Настольный теннис»
- Модуль 3 «Шашки»
- Модуль 4 «Бочче»

Планируемые результаты:

Дети получают знания:

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- о правилах игры в шашки
- о правилах игры в настольный теннис
- о правилах игры в бочче.

Дети смогут играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели, принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Дети получают опыт:

- организовывать свой досуг и проводить самостоятельно игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- участия в соревнованиях

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся и обеспечивается баланс между двигательными-активными и статическими занятиями. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения.

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» (спортивно-оздоровительное направление) рассчитана на 34 часа в год.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все подвижные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокую ступень развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Большой популярностью в нашей стране пользуется шашечная игра. По массовости шашки занимают восьмое место среди других видов спорта. Эта мудрая народная игра прочно вошла в наш быт. Возраст ее весьма солидный – не менее 5 тысяч лет. Правила игры в шашки просты и общедоступны. Нет необходимости доказывать очевидную полезность игры в шашки. Известно, что во многих школах введено преподавание шахмат, как более популярного вида спорта. Уверенно можно сказать, что преподавание шашек в школе, для детей с ограниченными возможностями здоровья можно смело вводить, как альтернативное. Оно поможет воспитывать в детях дисциплинированность, усидчивость, умение концентрировать внимание и логически мыслить.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно - сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно - силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

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

Программа дополнительного образования «Спортивные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Формы учета знаний и умений, система контролируемых материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности (мониторинг).

Уровень физической подготовленности определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболеваний не противопоказаны обучающимся. Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель).

| Срок проведения | Виды работ | Тема (результат) |
|-----------------|--|--|
| сентябрь | Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности | Уровень подготовленности на начало учебного года |
| апрель | Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности | Уровень подготовленности на конец учебного года |

При оценивании результатов обучения используются поощрительные приемы, такие как: словесные похвалы, предметы, входящие в круг интересов ребенка.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Модуль «Подвижные игры»

Тематическое планирование

| № | Тема раздела | Количество часов | Основное содержание темы |
|----|------------------------|------------------|--|
| 1. | Теоретические сведения | 40 часов | Техника безопасности на занятиях на открытом воздухе. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Знакомство и разучивание правила подвижных игр. |
| 2. | Практический материал | 96 часа | «Веселые старты на лыжах», «Один лишний», «Охотники и утки», «Класс смирно», «Медведи и пчелы», Эстафеты, «Прыжки по кочкам», «Пионербол», «Вышибало», «Перестрелка», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу» и другие. |

Модуль «Настольный теннис»

Тематическое планирование

| | | | |
|---|------------------------|----------|---|
| 1 | Теоретические сведения | 40 часов | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Знакомство и разучивание правил игры. Обучение набивания мяча на ракетке тыльной и лицевой стороне, ударам мяча о пол, от стены, справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. |
| 2 | Практический материал | 96 часов | Учебная игра. Игра по средней траектории полета мяча. Турниры по настольному теннису. |

Модуль «Шашки»

Тематическое планирование

| | | | |
|---|------------------------|----------|--|
| 1 | Теоретические сведения | 40 часов | Шахматная доска и фигуры. Ходы и взятие фигур. Цель и результат шашечной партии. |
| 2 | Практический материал | 96 часа | Общие принципы разыгрывания партии. Особенности хода дамки. Тактические приёмы и их применение. Игры: в шашки, «уголки», «поддавки», «рэндзю». |

Модуль «Бочче»

Тематическое планирование

| | | | |
|---|------------------------|----------|---|
| 1 | Теоретические сведения | 40 часов | Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Расположение игроков Очередность бросков Мяч в ауте Счет игры Жесты судей Подсчет очков Время игры. |
| 2 | Практический материал | 96 часа | Индивидуальные игры Парные игры Командные игры Выполнение бросков |

Используемая литература

1. Воронкова В.В. Программа специальной /коррекционной/ общеобразовательной школы VIII вида. М., Владос., 2001.
2. Журналы «Физкультура в школе»
3. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. - СПб: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2005 г.
4. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
5. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики /В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург, 2007. – 140 с.
6. Козленко Н. А. Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения) / Н. А. Козленко. – Киев.: ФиС, 1962. – 238 с.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/ под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
8. Новицкий, П. Н. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П. Н. Новицкий // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 3 (35). – С. 28-30.
9. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
10. Полевщенок М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИСУО Специальная Олимпиада России, 2005, - 30 с.