

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
**«Школа № 4 для детей с ограниченными возможностями здоровья»**  
**ГКОУ УР «Школа № 4»**

426006 Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Баранова, д. 76, тел/факс 71 – 14 – 61; [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
№ 1от "28" августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
\_\_\_\_\_ И.Е.Копанева  
Приказ № 191 от 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
"Игра и Спорт"  
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Бочкарев Андрей Олегович

г. Ижевск, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра и Спорт» разработана с учетом изменений, происходящих в современном обществе, включением новых рекреативных технологий, строится на уже имеющихся знаниях учеников, учитывая уровень возрастных и познавательных возможностей детей, с нарушением интеллекта имеет **стартовый уровень**.

**Направленность** – спортивная. Объединение «Игра и Спорт»

**Актуальность** программы состоит в том, что в процессе занятий спортивными играми совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами спортивных игр, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Отличительная особенность** - выражается в создании целостной культурной, физической среды для успешного развития подростка, с учетом их возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению подростка.

**Адресат программы** - программа предусматривает занятия с детьми 10 -17 лет. Дети с нарушениями развития являются особой категорией, в работе с которыми формы спортивного освоения используются не только как средство их физической культуры, но и оказывает на них лечебное воздействие, является способом профилактики и коррекции отклонений в развитии.

Различные виды дополнительной занятости в объединениях помогают детям развиваться и жить, что дает шанс реализоваться в этом мире.

Эта деятельность имеет коррекционную направленность, поскольку обеспечивает координацию движений рук и ног, зрительный контроль, умение планировать свою

деятельность, устанавливая связь между действием и результатом, развивает внимание, воображение и ориентировку в пространстве.

**Срок освоения программы** - с годовой нагрузкой 351 часа, из расчета 39 учебных недель.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая форма, коллективная форма, индивидуальная форма.

**Вид занятий** – практические занятия, занятие-объяснение, индивидуальная работа, демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом, групповой просмотр соревнований и спортивных игр.

**Режим занятий** - Программа рассчитана на один год обучения с детьми от 10 -17 лет. 3 группы по 3 раз в неделю по 3,0 часа.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп детского объединения по спортивным играм и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по спортивным играм и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений.

**Цель:** укрепление и развитие здоровья детей и привитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики ;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников;

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию через занятия спортивными играми;
- умение работать в паре и в коллективе;

- ориентация на успех в спортивной деятельности;
- способность к самооценке;
- потребность помогать другим;
- уважение к чужому труду и результатам труда.

**Предметные результаты:**

- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни.
- приобретение определенных знаний, умений, навыков.
- уметь выполнять основные спортивные упражнения

**Метапредметными результатами являются:**

- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- спортивно – познавательная, коммуникативная;
- приобретение опыта соревновательной деятельности.

На занятиях учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности каждого ребенка. Наиболее важными принципами обучения являются доступность, наглядность, индивидуальный подход, принцип практической направленности обучения и принцип коррекции. Реализация дидактических принципов и выступления перед учениками и педагогами на школьных мероприятиях в работе с такими детьми позволяет стимулировать познавательную активность учащихся и социально их адаптировать.

### Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
	<b>Вводный блок</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			
1.	1.1.ТБ на занятиях спортивными играми 1.2. Знакомство с кружком 1.3. ОРУ со скакалкой ОФП.	16	16		фронтальная	Текущий
2	<b>ОФП:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>			
	2.1 ОРУ с предметами (гимнастическими палками, гантелями, скакалками)	35	35		фронтальная	Текущий
3	<b>Дартс</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>72</b>		
	История развития дартса в России.	10	2	8	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Выбор дротиков и приспособления для обслуживания.	<b>10</b>	2	8		
	Хват дротика.	10	2	8	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Принцип броска.	10	2	8	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Основные положения перед броском.	10	2	8	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Прицеливание.	<b>10</b>	2	8	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Замах и выпускание снаряда в цель.	10	2	8	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Отработка раунда с удвоениями.	10	2	8	Фронтальная индивидуальная	Текущий

	Совершенствование точности метательных движений.	10	2	8	Фронтальная индивидуальная	Текущий
3	<b>Снайпер:</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>70</b>		
	Правила игры	20	5	15	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Техника броска мяча	15	5	10		
	Техника ловли мяча	15	5	10	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Снайпер	40	5	35		
4	<b>Бочче:</b>	<b>90</b>	<b>24</b>	<b>66</b>		
	Основные положения бочче.	15	4	11	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	15	4	11	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Броски поза.	15	4	11	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Броски от груди, от плеча, от лица	15	4	11	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Действия игрока, упражнения на координацию.	15	4	11		
	Тактические приемы и особенности их применения	15	4	11	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
5	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>		Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>351</b>	<b>113</b>	<b>238</b>		

### Содержание учебного плана

#### Вводное занятие. (16 часа)

**Теория:** Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Спорт зал, спортивная площадка, улица. Внешний вид ( спортивная форма соответствующая месту и погоде занятий, кроссовки, у девочек прибраны волосы в хвост или косу). Техника безопасности на занятии.

#### ОФП ( 35 часов)

**Теория:** Техника выполнения движения. Выполнение упражнений с большей амплитудой, плавно, резко, пружинистыми движениями, темп (быстро, медленно, умеренно).

**Практика:** Бег по дистанции для разогрева мышц, ору: наклоны, приседания, махи руками, ногами, растяжка. Подготовка организма к основному выполнению задач.

### **Дартс (90 часов)**

**Теория:** История развития, правила игры, название инвентаря, хват дротика, основные положения перед броском.

**Практика:** Тренировочная игра.

### **Снайпер (90 часов)**

**Теория:** Правила, разлиновка поля, тактика игры.

**Практика:** Учебная игра в снайпер.

### **Бочче (90 часов)**

**Теория:** Бочче - спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространённых на территории Римской империи. Правила игры, разлиновка поля, расположения игроков.

**Практика:** Учебные игры.

### **Участие в соревнованиях (30 часов)**

## **Планируемые результаты**

В результате занятий по данному учебному плану учащиеся должны **знать:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

**должны уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

### **Оценочные материалы**

#### ***Виды и формы контроля:***

Входной контроль – собеседование, наблюдение.

Текущий контроль – открытое занятие.

Итоговый контроль – участие в районных, областных и всероссийских соревнованиях.

#### **Методы оценки результативности программы:**

- посещаемость;
- фиксация занятий в рабочем журнале;
- отслеживание результатов (наблюдение);
- практический результат;
- участие в соревнованиях.

### **Формы оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе:**

Участие в соревнованиях на разных уровнях (районный, городской, региональный, Всероссийский, Международный).

#### **Перечень теоретических вопросов для итоговой аттестации учащихся 1 года обучения:**

1. История развития дартса в России?
2. Основные правила игры в снайпер?
3. Тактические приемы игры в Бочче?

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал, спортивная площадка с резиновым покрытием.
2. Мячи для Бочче.
3. Инвентарь для данного вида спорта.
4. Записи соревнований.
5. Тактические схемы.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

**Условия реализации программы** – занятия проводятся в спортивном зале и на улице где имеется спорт инвентарь.

**Форма итоговой аттестации:** участие в соревнованиях различного уровня.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№№ пп	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и технические средства обучения	Формы диагностики
1.	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии, Иллюстрации,	Беседа
2.	<b>ОФП</b>	Учебное занятие, Практическое	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии телевизор, плакат	Зачет, наблюдение, анализ занятий.
3.	Дартс	Занятие – игра Практическое Посещение соревнований, подготовка к соревнованиям	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии ДВД – устройство, плакат	зачет, открытое занятие, наблюдение анализ занятий.
4.	Снайпер	Практическое Учебное занятие Соревнования	Словесный наглядный , объяснительно – иллюстративный .практический частично – поисковые	Фотографии, Иллюстрации, плакат	Зачет Участие в соревнованиях

5	Бочче	Практическое, Учебное занятие Участие в соревнованиях	Словесный . наглядный . Практический	видео	зачет открытое занятие.
---	-------	---	--	-------	-------------------------------

Рабочая программа создана на основе локального акта и утверждена на Педсовете № 1 от 30.08.2021 г. ГКОУ УР школа № 4.

### Список литературы:

#### Литература для педагога:

1. Былеева Л.В., Григорьев В.М. Игры народов.
2. Петерсон Л., Рестрем П. Травмы в спорте.
3. Железняк Ю.О., Глумский Л.Н.
4. Адашкявигена Э.И.

#### Литература для учащихся:

1. Васютин Н. Знай и умей.
2. Зуев Е.И. Растяжки – волшебная сила

### 3. Календарный учебный график (1 год реализации ОП)

М Е С Я Ц	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					01-08.01 Празд.дни	Январь			Февраль			
	1 03 09	2 07 10 09	3 14 17 09	4 21 24 09	5 28 09	6 01 10	7 05 08 10	8 12 15 10	9 19 22 10	10 26 29 10	11 02 05 11	12 09 12 11	13 16 19 11	14 23 26 11	15 30 11	16 03 12	17 07 10 12	18 14 17 12	19 21 24 12	20 28 31 12		21 11 14 01	22 18 21 01	23 25 28 01	24 01 04 02	25 08 11 02	26 15 18 02	27 22 25 02
№ недели																												
1 год обуч	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4
Вид деятель ности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	У	У		У	У	У	У	У	У	У

4.

М Е С Я Ц	Март					Апрель					Май		ВСЕГО Часов по ДООП
	28 01 04. 03	29 08 11. 03	30 15 18. 03	31 22 25 03	32 29 03	33 01 04	34 05 08 04	35 12 15 04	36 19 22 04	37 26 29 04	38 03 06 05	39 03 06 05	
№ недели													351
1 год Обуч	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	351 часа
Вид деятель ности	У	У	У	У	У	У	У	У	А И	У	У	У	Р

\*-Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация ( время проведения может быть выбрано в период с15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы )

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время