

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  
№ 1 от "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  
"Спортивные игры"  
Возраст обучающихся: 8 - 10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Назмиева Наталья Юрьевна

г. Ижевск, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования детей разработана с учетом имеющихся знаний, умений и навыков учеников, учитывая уровень возрастных и познавательных возможностей детей с нарушением интеллекта. Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у детей специфических нарушений.

**Направленность** – спортивная. Объединение, спортивные игры. **Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся в игровых видах спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м/с), при температуре не ниже  $-17^{\circ}\text{C}$  (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для легкоатлетов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов, высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Основой спортивных упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия спортивными играми общедоступны благодаря разнообразию их видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Общими задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. 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 8-10 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, устанавливать связь между действием и результатом, развивает внимание, воображение и ориентировку в пространстве.

**Срок освоения программы** - с годовой нагрузкой 156 часов, 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 8-10 лет. 2 раз в неделю по 2,0 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:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**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;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников;
- подготовка учащихся к соревнованиям по спортивным играм.

### **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

### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Общее кол-во	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы контроля
	<b>Вводный блок</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	-		
1.	1. 1.ТБ на занятиях спортивными играми 1.2. Знакомство с кружком 1.3. ОРУ со скакалкой ОФП.	3,5	3,5		фронтальная	Текущий
2	<b>ОФП:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-		
	2.1 ОРУ с предметами (гимнастическими палками, гантелями, скакалками)	8	8	-	фронтальная	Текущий
2	<b>Теннис:</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>33</b>		
	История развития настольного тенниса.	1	1	-	Фронтальная Индивидуальная	Текущий

	Выбор ракетки и способы держания.	2	1	1	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Удары по мячу.	2	-	2	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Вращение мяча.	3	1	2	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Основные положения положения теннисиста.	2	1	1	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	4	1	3	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Подача (верхняя, боковая, нижняя).	5	1	4	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Удары.	5	1	4	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Игра у стола. Игровые комбинации.	16	-	16	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
3	<b>Снайпер:</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>		
	Правила игры	1	1	-	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Снайпер	33	-	33	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
4	<b>Чудо – шашки:</b>	<b>24,5</b>	<b>7,5</b>	<b>17</b>		
	Шахматная доска и фигуры	1	1,5	-	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Ходы и взятие фигур	4	1	3	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Цель и результат шашечной партии	2	1	1	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Общие принципы разыгрывание партии	4	1	3	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Особенности хода «дамки»	2	1	1	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Тактические приемы и особенности их применения	2	-	2	Фронтальная Индивидуальная	Текущий



	Шашечный турнир	4	-	4	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Игра «уголки»	2	1	1	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Игра «поддавки»	2	1	1	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Подведение итогов года	1	-	1	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
5	<b>Бочче:</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>		
	Основные положения бочче.	2	1	1	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	4	1	3	Фронтальная Индивидуальная	Текущий
	Броски поза.	6	1	5	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Броски от груди, от плеча, от лица	6	1	5	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Действия игрока, упражнения на координацию.	10	1	9	Фронтальная индивидуальная	Текущий
6	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>		Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>156</b>	<b>32</b>	<b>124</b>		

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие. (3,5 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( 8 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.

### **Настольный теннис (40 часов)**

**Теория:** История развития, правила игры, название инвентаря, выбор ракетки, способы держания, подачи, ведение счета. **Практика:** Тренировочная игра. **Снайпер (34 часов)**

### **Снайпер (34 часов)**

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

**Практика:** Учебная игра в снайпер.

### **Чудо – шашки (24,5 часов)**

**Теория:** Разновидности правил игры в шашки. Правила игры в русские шашки, расстановка шашек на игровой доске, правильность ходьбы и рубки.

**Практика:** Учебная игра в шашки.

### **Бочче:. (28 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, распространенных на территории Римской империи.

Правила игры, разлиновка поля, расположения игроков.

**Практика:** Учебные игры.

### **Участие в соревнованиях (18 часов)**

## **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических знаний привитие любви к спорту.

## **Оценочные материалы**

### ***Виды и формы контроля:***

Входной контроль – собеседование, наблюдение.

Текущий контроль – открытое занятие.

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

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

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



Т –текущий контроль, В – выставки, У – учебные дни, А – промежуточная/итоговая аттестация, Р – резервные дни.

## 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.	Настольный теннис	Занятие – игра Практическое Посещение соревнований, подготовка к соревнованиям	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии ДВД – устройство, Диски, плакат	зачет, открытое занятие, наблюдение анализ занятий.
4.	Снайпер	Практическое Учебное занятие Соревнования	Словесный наглядный , объяснительно – иллюстративный .практический частично – поисковые	Фотографии, Иллюстрации, Диски, плакат	Зачет Участие в соревнованиях

5	Чудо - шашки	Практическое, Учебное занятие Участие в соревнованиях	Словесный . наглядный . Практический	диски, видео рисунки. телевизор	зачет открытое занятие.
6	Бочче	Практическое, Учебное занятие Участие в соревнованиях	Словесный . наглядный . Практический	диски, видео рисунки. телевизор	зачет открытое занятие.

Рабочая программа создана на основе локального акта и утверждена на Педсовете № 1 от 30.08.2017 г. МКОУ «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