

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете  
Протокол № 4 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУ ДО  
«Коммунарская СШ»  
№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Будь здоров!»

Модуль 2 - ИГРОВОЙ

Срок реализации программы 1 год

Составители:

Инструктор - методист: Виктория Анатольевна Акимова

Тренеры – преподаватели: Наталья Валерьевна Артюшина

г. Коммунар

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	13
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	35
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	36
6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.....	38

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Будь здоров!»(Для детей с ОВЗ) (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки по видам спорта»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)"; -Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о

чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх обучающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, ненцев).

**Цель:** сформировать мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует

появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с тренером - преподавателем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами

#### **Актуальность программы**

Актуальность предлагаемой адаптированной дополнительной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, развитие физических и морально-волевых качеств, необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, создания и обеспечения необходимых условий для личностного развития.

#### **Отличительные особенности программы.**

Коррекционное значение занятий заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети подчиняются инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений.

Улучшается также ориентировка в пространстве, в том числе ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

#### **Адресат программы.**

Данная программа разработана для категории детей с ограниченными возможностями здоровья, детьми с задержкой психического развития и инвалидами 5 - 13 лет.

#### **Программа рассчитана на один год обучения.**

**Программа направлена** на организацию комплексной и многоаспектной коррекционной помощи в физическом развитии дошкольников и школьников с ОВЗ.

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его ограниченными возможностями здоровья. Для успешной реализации программы физического развития дошкольников и школьников с ОВЗ должны быть обеспечены следующие психологопедагогические условия:

- формирование и поддержка положительной самооценки у детей, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в физкультурно-образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- поддержка положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в совместной физкультурно-спортивной, двигательной деятельности;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- вовлечение семей воспитанников с ОВЗ непосредственно в образовательный процесс.

**Специфика организации обучения** исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура адаптированной программы предусматривает обучение по модулю:

- Модуль 2 –игровой– 2 часа в неделю.

Адрес места осуществления образовательной деятельности по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе:

- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а.  
(«Коммунарская СШ»).

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число обучающихся в группе (минимальное максимальное)
1	5	13	5 - 8

**Режим занятий для обучающихся 5 – 13 лет игрового модуля:**

- продолжительность одного часа 20 минут;
- продолжительность одного занятия 40 минут;
- занятия проводятся три раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 43 недели, без учёта праздничных и выходных дней; - между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Приём** на обучение по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе осуществляется с 18 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования. **Зачисление** обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на r47.навигатор.дети.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, самостоятельная работа).

**Условия реализации Программы:**

База, оборудование, спортивный инвентарь.

Наличие спортивного зала, матов, мячей для спортивных и подвижных игр. Обручи, массажные мячи, массажные полусферы, ортопедический массажный коврик, мешочки с песком, набор кинезиологических мячей для занятий на доске Бильгоу, видеоматериалы, обучающие ролики, презентации.

Экипировка:

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические.

Кадры: Артюшина Наталья Валерьевна

**Требования к тренеру - преподавателю по работе с детьми с ОВЗ**

**Наличие специального образования, курсов.**

Дети с ОВЗ требуют к себе особого и индивидуального подхода. Тренеру - преподавателю, который выбрал для себя этот путь, необходимо обладать определенными личными качествами. Без них не получится найти общий язык с ребенком и эффективно построить воспитательно - образовательный процесс.

**Эмпатия**

Способность тренера - преподавателя понимать и чувствовать эмоции «особенных» воспитанников позволяет найти подход к каждому ребенку и помогает создать комфортную атмосферу в детском коллективе.

**Стрессоустойчивость**



Дети с ОВЗ в силу своих особенностей не всегда понимают и слышат тренера - преподавателя. Порой даже при желании они не могут сделать то, что от них требуется. Тренер - преподаватель должен уметь сохранять спокойствие и контролировать свои эмоции в любых ситуациях.

### **Коммуникабельность**

Развитые коммуникативные навыки помогают наладить общение с детьми, которые имеют трудности в социализации. Также умение находить подход к другим людям в различных ситуациях пригодится при общении с законными представителями ребенка и узкими специалистами.

Помимо личных качеств педагогу необходимы профессиональные компетенции, которые позволят ему:

- правильно оценивать уровень развития ребенка с особенностями и выбирать подходящие приемы обучения;
- составлять планы занятий с учетом психофизических особенностей обучающихся;
- применять различные методы преподавания, в том числе и при инклюзивном образовании;
- точно определять эмоциональное и физическое состояние обучающихся;
- использовать в работе рекомендации логопедов, учителей-дефектологов по работе с детьми с ОВЗ, психологов и других специалистов.

### **Цели и задачи Программы.**

**Цель программы Модуль 2 игровой:** социализация, коррекция и укрепление физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы Модуль 2 игровой:

#### Образовательные задачи:

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.

### Оздоровительные и коррекционные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

### Воспитательные задачи:

- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

## **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

### **1.1. Личностные результаты:**

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.
2. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.
3. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.

4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

## **1.2. Метапредметные результаты:**

Регулятивные УУД:

1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.
2. Использовать при выполнении задания различные средства: оборудование и инвентарь.
3. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.

Познавательные УУД:

1. Самостоятельно предполагать, какое оборудование и инвентарь будут нужны для изучения игры.

Коммуникативные УУД:

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Выполняя различные роли в игре, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
3. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
4. Аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.
5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.
6. Понимать точку зрения другого

Предметные результаты:

Обучающийся научится выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности:

- применять полученные знания о подвижных играх для организации собственного досуга; - применять собственные организаторские способности для организации подвижных игр со сверстниками и младшими школьниками.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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.
- обучающиеся знают и понимают значение физических упражнений для здоровья; значение режима дня; значение профилактики формирования когнитивных и поведенческих нарушений; значение правильной осанки; простейшие правила охраны и укрепления здоровья; правила личной гигиены; правила закаливающих процедур.
- умеют принимать правильную осанку и проверять ее правильность; выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений); подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, соблюдать личную гигиену и гигиену одежды, обуви.

### 3.1. Учебно – тематический план сентябрь - декабрь

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности во время проведения подвижных игр, эстафет. Знакомство с правилами эстафет.	3	Соблюдать правила техники безопасности. Понимать влияние игр на развитие физической культуры.
2.	Русская народная игра «У медведя во бору», «Гуси-гуси». Знакомство с играми своего народа.	5	Взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и
3.	Подвижная игра «Ловишки». Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе.	5	взаимопомощи. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
4.	Игры народов России «Змейка». Развитие силы, ловкости и физические способности.	5	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.
5.	Русская народная игра «Золотые ворота». Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны. Развитие координации движений.	5	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в
6.	Подвижная игра «Кот и мыши». Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания.	4	достижении поставленной цели. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать
7.	Игры народов России «Капканы». Развиваем ловкость.	4	способы их исправления
8.	Эстафета со скакалкой. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.	4	Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Взаимодействовать в парах и группах в игре.
9.	Русская народная игра «Казачьи разбойники». Развиваем силу и ловкость.	4	
10.	Подвижная игра «Через ручеёк». Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.	4	
11.	Игры народов России «Кольшки».	4	

	Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России.		
12.	Эстафета на «лыжах». Развитие координации.	4	
13.	Русская народная игра «Салки». Развитие физических способностей учащихся.	4	
14.	Подвижная игра «Найди себе пару». Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.	4	
15.	Игры народов России «Липкие пеньки». Воспитание толерантности при общении в коллективе.	4	
16.	Подвижная игра «Горелки». Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе.	4	
17.	Эстафета с мячом. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения.	5	
<b>Итого:</b>		<b>72</b> <b>часа</b>	

### 3.2. Учебно – тематический план

Январь - март

№ п/п	Тема учебно – тренировочного занятия	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Вводной инструктаж по ТБ №6. Техника безопасности во время проведения подвижных игр, эстафет. Знакомство с правилами эстафет. Классификация игр.	2	Знать и соблюдать правила техники безопасности. Понимать классификацию игр. Излагать правила и условия
2.	Русская народная игра «Горелки», «Невод». Знакомство с играми своего народа.	3	проведения подвижных игр. Проявлять

3.	Подвижная игра «Коршун». Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе.	3	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Находить ошибки при
4.	Игры народов России «Метко в цель», «Слалом с мячом». Развитие силы, ловкости и физические способности.	3	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Уметь
5.	Русская народная игра «Заплетись плетень», «Лапта». Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны. Развитие координации движений.	3	взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Осваивать учебные умения
6.	Подвижная игра «Охотники и олени». Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания.	3	управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и
7.	Игры народов России. Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Развиваем ловкость.	3	правила техники безопасности во время игр.
8.	Эстафета «Быстрые и ловкие». Воспитание чувства коллективизма и ответственности.	3	Уметь взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.
9.	Русская народная игра «Охотники и утки», «Третий лишний». Развиваем быстроту и ловкость.	3	Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Взаимодействовать в парах и группах в игре.
10.	Подвижная игра «Птица без гнезда». Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.	3	
11.	Игры народов России. Бурятская народная игра «Ищем палочку». Татарская народная игра «Серый волк». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России.	3	
12.	Эстафета по кругу. Развитие координации.	3	

13.	Русская народная игра «Гори, гори ясно», «Ляпки мячом». Развитие физических способностей учащихся.	3
14.	Подвижная игра «Пустое место». Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.	3
15.	Игры народов России. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Воспитание толерантности при общении в коллективе.	3
16.	Подвижная игра «Рыбы и сети». Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе.	3
17.	Эстафета с мячом. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения.	3
<b>Итого:</b>		<b>50 часов</b>

### 3.2. Учебно – тематический план

Апрель - июнь

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Техника безопасности во время проведения подвижных игр, эстафет. Знакомство с правилами эстафет. Классификация игр.	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности. Понимать влияние игр на развитие физической культуры.
2.	Русская народная игра «Жмурки», «Пятнашки». Знакомство с играми своего народа.	6	Уметь взаимодействовать со сверстниками на принципах



3.	Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе.	5	взаимоуважения и взаимопомощи. Знать правила техники безопасности. Излагать правила и условия проведения
4.	Игры народов России. Татарская народная игра «Серый волк». Развитие силы, ловкости и физические способности.	5	подвижных игр. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в
5.	Русская народная игра «Охотники и зайцы», «Лапта». Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.	6	достижении поставленной цели. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их
6.	Подвижная игра «На буксире». Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания.	5	исправления. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в
7.	Игры народов России. Марийская народная игра «Катание мяча». Развиваем ловкость.	6	процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники
8.	Эстафета «Быстрые и ловкие». Воспитание чувства коллективизма и ответственности.	6	безопасности во время игр.
9.	Эстафета с мячом. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения.	5	Уметь взаимодействовать со сверстниками на принципах

10.	Подвижная игра «Не боимся мы кота». Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе.	5	взаимоуважения и взаимопомощи. Знать правила техники безопасности.
<b>Итого</b>		<b>50 часов</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«**Русские народные игры**» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей обучающихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«**Игры различных народов**» - знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«**Подвижные игры**» - совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«**Эстафеты**» - знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

#### Примерные комплексы речевых игр и релаксационных упражнений.

Формы и методы обучения: занятие-игра; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический.

Формы и методы подведения итогов: итоговое занятие.

#### 1.«Три стихии. Земля. Вода. Воздух»

Цель: развитие внимания.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:

«Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим словзаданий.

Варианты

Цель: развитие быстроты реакции, внимания и сообразительности. Инструкция. Площадка делится на три зоны — «Вода», «Земля», «Воздух». Ведущий называет предмет (например, самолет), играющие бегут в зону, обозначающую «Воздух». Слово «пароход» — играющие бегут в зону «Вода». Слово «дерево» — играющие бегут в зону «Земля». Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры или получает штрафное очко. Выигрывает последний оставшийся участник (либо набравший меньше всего очков). Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.

### **«Запрещенный цвет»**

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур. Количество игроков — 6—8. Инвентарь: 30—40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники). Инструкция. По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.

Варианты:

Собрать только круги (цвет не имеет значения).

Собрать треугольники красного цвета.

Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых. Возможны и другие варианты.

Методические указания

Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с ведущим) называя их (квадрат, треугольник и т.д.). Также вслух называют и цвет фигур (красный, синий, желтый и т.д.).

Игровая площадка должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить безопасность играющих и не допускать столкновений детей друг с другом при собирании фигур.

### **«Поймай мяч»**

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

Количество играющих может быть любым.

Инвентарь: один мяч среднего размера.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.

Методические указания.

От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.

Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет.

Играющие могут свободно передвигаться по кругу.

### **«Цветные палочки»**

Цель: развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения.

Количество игроков произвольное. Инвентарь: палочки — фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней. Инструкция. Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров.

Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу.

Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

Методические указания. Палочки разбросаны на большой площади, играющие предупреждаются о технике безопасности.

Варианты:

Собираются палочки независимо от цвета. Играющие должны сказать, палочек какого цвета у них больше (меньше).

Каждый играющий «рисует» из палочек заданную фигуру (елочку, лодку, домик и др.) либо придуманную им фигуру. Оценивается: кто красивее «нарисует» фигуру. Командное исполнение заданного самостоятельно придуманного «рисунка» из палочек. Оценивается красота «рисунка» и коммуникативность в команде при выполнении задания.

### **«В шеренгу становись»**

Цель: развитие внимания и двигательных качеств — ловкости и силы. Две команды распределяются по равным силам. Инвентарь: канат. Инструкция. Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу. Ведущий стоит у середины каната. По команде ведущего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину.

Когда ведущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.), обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте. Побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит построение в шеренге. Методические указания. Ведущий должен соблюдать технику безопасности, выполняя страховку (держит канат) до тех пор, пока все участники не отпустят канат для построения.

Варианты 1.

Построение после перетягивания выполнять в «колонну» или «в шеренгу». Словесное указание даётся перед сигналом по перетягиванию каната.

2. Перед сигналом «Марш!» играющие выполняют физические упражнения вслед за ведущим.

### «Узнай фигуру»

**Цель:** развитие тактильной чувствительности, обучение навыкам узнавания формы и названия геометрических фигур. Игра проводится вдвоем: взрослый (вожатый, педагог, мама) и ребенок.

**Инвентарь:** плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) двух размеров (диаметром 25 - 30 и 3 - 4 сантиметра).

**Инструкция.** Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки ребенку или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала ребенок рассматривает и ощупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежащих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры. **Методические указания** Фигуры вырезаются из картона или коврового покрытия с шероховатой поверхностью.

«Часики» вырезаются из картона, в них проделываются два отверстия, через которые продевается резинка-«браслет». В игре могут принимать участие и здоровые дети, в таком случае им завязывают глаза. Игра проводится на время: кто соберет больше фигур и правильно их назовет. Могут быть предложены и варианты усложнения.

### «Найди мячик»

**Цель:** развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи.

Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок. **Инвентарь:** озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

**Инструкция.** Ведущий прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спрятан, ребенок отправляется на его поиски. **Методические указания** Мяч может быть фабричного производства со вшитым внутрь бубенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика. Пока мячик прячут, ребенок стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов ведущего, потом ведущий открывает ребенку уши. Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади. Во время поисков у ребенка на пути не должно быть препятствий.

### «Паровозик»

**Цель:** развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений. Игра проводится с группой детей из 5—6 человек.

**Инвентарь:** две гимнастические палки или гладкие рейки. **Инструкция.** Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза «чух-чух-чух». **Методические указания** Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке. Если игра проводится в положении стоя, продвигаться следует вперед или назад. Смена движений происходит по команде ведущего.

### **«Горячий мяч»**

Цель: развитие внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук. Игра проводится с группой детей (около 10 человек) как с патологией зрения, так и без зрительных нарушений.

Инвентарь: озвученный мяч. Инструкция. Дети встают в круг на расстоянии 10 сантиметров друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одного из игроков. По команде ведущего мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки.

#### Методические указания

Если в игре принимают участие слабовидящие или здоровые дети, при построении игроков в круг незрячего ребенка следует поставить рядом со слабовидящим или здоровым, объяснив им, что незрячему участнику игры мяч нужно давать прямо в руки. Незрячему ребенку необходимо объяснять, как держать руки наготове (ладонями вверх, мизинцы касаются друг друга, ладони раскрыты, локти прижаты к туловищу). Уронивший мяч выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока не останутся двое, которые и становятся победителями.

### **«Узнай по голосу»**

Цель: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков – 5 - 20.

Инструкция. Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая: Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай, Кто назвал тебя, узнай. С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить. Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы. Методические указания. Во время игры следует соблюдать полную тишину.

Водящий с остатком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

### **«Нас не слышно и не видно»**

Водящий с завязанными глазами садится на траву (пенек). Остальные располагаются по кругу в 20 шагах. Тот из играющих, на кого укажет ведущий, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, заслышав шаги или шорох, должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если он укажет направление верно, то сменяет водящего. Победителем окажется тот, кто сумеет приблизиться к водящему, дотронуться до плеча, а потом назвать по имени. Водящий должен по голосу узнать товарища. Игра способствует развитию слухового восприятия, памяти.

### **«Передай - садись»**

Играющие разбиваются на несколько команд по 5—6 человек, выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии сначала 4, потом 5—6 шагов становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на скамеечку. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч.

**«Передача мяча по кругу»** Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана, который получает большой мяч. По сигналу капитан поднимает мяч над головой и передает его назад. Мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда мяч дойдет до капитана, тот направляет его вперед, т. е. в обратном направлении. Выигрывает команда, у которой мяч ни разу не упадет и быстрее вернется к капитану. Усложненный вариант игры. После того, как мяч вернется к капитану, все по команде капитана поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все поворачиваются лицом к центру, и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает его над головой. Сначала педагог проводит игру, построив всех в один общий круг. Когда играющие усвоят правила игры (как передавать мяч, когда и как поворачиваться), педагог делит их на две команды и проводит соревнования между ними. Чтобы дети лучше усвоили задание, необходимо не только показывать, но и называть каждое движение.

### **«Узнай по голосу»**

Игра развивает внимание играющих, их слуховое восприятие, помогает познакомиться и сблизить детей. Ребята становятся в круг. В середину встает водящий, глаза у которого завязаны. Дети идут по кругу вслед за педагогом, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются. Педагог говорит: Мы немножко поиграли, А теперь в кружок мы встанем. Ты загадку отгадай: Кто тебя позвал, узнай? Педагог молча показывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» или «Назови меня». Водящий по голосу должен определить того, кто к нему обратился.

### **«Дерево, куст, ручей, тропинка».**



Играющие строятся в колонну по одному вдоль какой-либо из сторон спортивного зала. Немного в стороне от игроков встает педагог, в руках у него бубен. Под ритмичные удары педагога в бубен дети начинают движение друг за другом в обход по залу, выполняя следующие команды: • «Дерево» — игроки останавливаются, поднимают руки вверх; • «Куст» — приседают, пальцы рук касаются пола; • «Ручей» — подпрыгивают на месте на двух ногах, руки на пояс; • «Тропинка» — разбиваются на пары и берутся за руки (если пары игроку не хватило, он должен встать прямо, руки вперед).

### **«Что пропало»**

Цель: активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

Оптимальное количество игроков – 5 - 10.

Инвентарь: несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

Инструкция. На игровой площадке ведущий раскладывает 4—5 предметов. Дети в течение одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется меньшее количество раз.

Варианты

1. Увеличить количество предметов, 2. Уменьшить время запоминания предметов.

3. Убрать два предмета.

Методические указания. Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.

### **«Узнай друга»**

Цель: развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков - 8 -12.

Инвентарь: повязки на глаза.

Инструкция. Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук - ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

Вариант: если игрок не может узнать другого ребенка при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу.

Методические указания. Следует позаботиться о том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с завязанными глазами будут чувствовать себя неуверенно.

### **«Лохматый пес»**

Цель: активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку).

Инструкция. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувши нос. Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, Что же будет?

Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает, рычит, лает и ловит детей.

Пойманный игрок становится водящим «псом».

Методические указания. Эта игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.

### **«Дотронься до...»**

Цель: формирование у ребенка представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов, развитие быстроты реакции. Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!»

Игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются, кто не успел вовремя среагировать, становится ведущим. Варианты

1. Можно называть не только цвета, но и формы или размеры предметов. Например: «Дотронься до... круглого», «Дотронься до... маленького!»

2. Возможно и усложнять команду за счет сочетания цвета и формы и т.д. Например: «Дотронься до... красного квадратного!»

3. Дети могут «искать ответы» не только в одежде, но и среди игрушек, инвентаря.

Методические указания. Ведущему следует давать детям только те задания, которые реально осуществимы, то есть предметы должны находиться в поле зрения играющих.

### **«Круговое вышибало»**

Цель: развитие точности движений, ловкости, быстроты двигательной реакции, формирование навыков коллективного взаимодействия.

Количество игроков не ограничено.

Инвентарь: судейский свисток, волейбольный мяч.

Инструкция. Все участники игры образуют круг, стоя лицом к центру. В центр круга встают два игрока. Один из них - «мишень», другой - «защитник». Задача играющих - передавая мяч друг другу, запятнать «мишень». Задача «защитника» - защищать «мишень», отбивая все мячи, которые бросают участники. Задача «мишени» - прятаться за «защитником», избегать попадания. Игрок, которому

удаётся попасть в «мишень», занимает место «защитника». Предыдущий «защитник» становится «мишенью», а «сбитая мишень» занимает место среди участников.

Вариант: при большом количестве участников в игре могут быть использованы два мяча и два «защитника», три мяча и три «защитника» и т. д.

Методические указания. Следует рекомендовать передавать мяч игроку, стоящему за спиной «мишени», так, чтобы «защитник» не смог его отбить. Мяч необходимо передавать максимально быстро, чтобы «защитник» не успел занять выгодное для защиты положение.

### **«Повтори, не ошибись...»**

ЦЕЛЬ: Развивать внимание, быстроту реакции; накапливать количество и уточнять смысл слов, обозначающих действие.

Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперёд, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.

Варианты

1. Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, ассиметричные движения (правая рука вверх, левая вперёд) и т. д.

2. Ведущий одновременно с показом движений называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.

3. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимание на его команды.

### **«Ласковое имя»**

ЦЕЛЬ: Научить детей запоминать имена друг друга и устанавливать контакт.

«Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадёт, называет одно или несколько своих ласковых имён. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдёт в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнеси его ласковое имя»

### **«Паровозик»**

ЦЕЛЬ: Дети запоминают имена друг друга.

Выбирают ребёнка «паровозик» - едет по кругу, громко приговаривая «чух-чух-чух». Подъедет к любому ребёнку со словами: «паровозик чух-чух-чух» - и называет своё имя. Ребёнок в ответ называет своё имя и становится новым паровозиком, а первый – его «вагоном». Новый «паровозик» вместе с вагоном продолжает движение по кругу, затем подъедет к любому ребёнку со словами

«паровозик чух-чух-чух» - и назовёт своё имя и имя своего «вагона». Игра продолжается до тех пор, пока в «паровозик» не будут включены все дети.

### **«Караси и щука»**

Цель: воспитывать внимание и сообразительность.

Дети делятся на две группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «щука» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

Карасям нельзя трогать камешки руками.

### **«Выбей чурку»**

Цель: воспитание у детей терпения, выдержки, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, меткости, ловкости, быстроты реакции.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: две чурки, две палки, мел.

Инструкция. На расстоянии 2 метров проводят две параллельные черты. Внутри образовавшегося коридора, ближе к одной и другой черте, кладут по чурке. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое детей стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки. Им нужно постараться выбить чурку из круга противника и не позволить выбить свою. Выигрывает тот, кому это удалось.

Методические указания. Дети играют сидя на земле, или в колясках, или стоя на протезах.

### **«Серсо»**

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, силы мышц пояса верхних конечностей, воспитание чувства партнерства.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: кольца, палки.

Инструкция. Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 2—3 метров. Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку.

Вариант: разделившись на пары, дети становятся друг против друга на расстоянии 3—4 метров. У одного из них в руках палка, у другого — палка и несколько колец (2—4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

### **«В кругу»**

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, умения концентрировать и переключать внимание, согласованности действий.

Количество игроков — 4 и более.

Инвентарь: мячи.

Инструкция. Детей делят на две команды (два круга). По сигналу ведущего в каждой команде начинается переброска мяча друг другу. На сигнал «хлопок в ладоши» следует менять направление, на сигнал «раз» — подбрасывать мяч вверх, на сигнал «два» — бросать через круг, то есть команды меняются местами. Выигрывает команда, которая, перебрасывая мяч, не уронила его и закончила задание быстрее другой команды.

Методические указания. Ведущий может давать до 10 сигналов

### **«Тренируем эмоции»**

*Цель:* Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Взрослый предлагает ребенку (или группе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным. *1. Радость.*

Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

*2 Гнев.*

Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

*3. Испуг.*

Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.

### **«Обзывалки»**

*Цель.* Разрядка негативных эмоций в приемлемой форме при помощи вербальных средств. Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными не обидными словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты — морковка!». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты — солнышко!»

После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему.

## **Особенности проведения подвижных игр в младшем, в среднем, старшем школьном возрасте**

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры – перебежки, "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре.

В первые 2 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представление о нормах поведения.

Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям. Некоторые уроки в 1-3 классах могут полностью состоять из подвижных игр урок, состоящий из игр, требует от участника владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. Такой урок включает в себя 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами (в основном в первом классе), чтобы установить, на сколько учащиеся освоили основные движения, пройденные в четверти, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры, и посоветовать самостоятельно проводить их.

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята» и др.). Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

Особенности проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста. Этот период (1315 лет учащиеся 7-8-х классов) в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек.

Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Девочки ещё больше увлекаются музыкальными играми, а мальчики – силовыми. В различных играх на скорость бега, преодоление препятствий, метанием на дальность необходимо строго следить за одинаковым кол-вом мальчиков и девочек в каждой команде, а в некоторых случаях проводить такие игры отдельно. Круг у подростков сужается.

В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил.

Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность. У подростков ещё большое место занимают игры в воде на занятиях плаванием и игры с элементами борьбы. Широко

применяют соревнования по подвижным играм в виде эстафет с преодолением полосы препятствия, с борьбой, метаниями, прыжками, лазанием и перелезанием, а также по полуспортивным играм. Чем старше и более развиты дети, тем требовательнее они к предметам игры, тем больше сходства ищут с действительностью. Отсюда естественно возникает стремление самим сделать нужные вещи. Одна из тенденций развития игры – все большая связь ее с обучением. Задача учителя – поддержать это стремление ребенка к самостоятельному стремлению учиться и помочь ему в этом.

Подростковый возраст называют переходным возрастом, потому что в течении этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию, от незрелости к зрелости. В этом смысле подросток – полуребёнок и полувзрослый: детство уже ушло, но зрелость ещё не наступила. Переход от детства к взрослости пронизывает все стороны развития подростка: и его анатомо-физиологическое, и интеллектуальное, и нравственное развитие – и все виды его деятельности.

Игра всё ещё имеет большое значение в жизни подростка и очень важно сделать так, чтобы он не потерял интерес к ней. Так как игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива, который очень важен для подростка. В нём развивается чувство долга и ответственности, стремление к взаимопомощи, солидарности, привычка подчинять личные интересы интересам коллектива. Мнение коллектива сверстников, оценка коллективом поступков и поведения подростка для него очень важны. Как правило, общественная оценка классного коллектива значит для подростка больше, чем мнение учителей или родителей, и он обычно очень чутко реагирует на дружное воздействие коллектива товарищей.

При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста надо учитывать анатомофизиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

Постоянное внимание нужно уделять увеличению двигательной активности учащихся, ежедневный объем которой должен составлять не менее двух часов. Он включает утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры на переменах, уроки физкультуры и школьные соревнования, подвижные игры на свежем воздухе, самостоятельные занятия физкультурой и спортом.

В процессе учебных занятий в старших классах общеобразовательных школ у учащихся снижена двигательная активность, возникает риск психоэмоциональных нагрузок, вызывающих утомление. В таких условиях пассивный отдых не обеспечивает полноценного восстановления. Таким образом, возникла необходимость применения средств физического воспитания в оздоровительных целях. В связи с этим, необходимо планомерное развитие физкультурных занятий: прогулки, походы, подвижные игры, спортивно-любительские занятия и т.д.

Известно, что большую часть свободного времени учащаяся молодежь использует на различные игры и развлечения. Исходя из этого, весьма важной и актуальной является проблема комплексного



исследования всех внеурочных или дополнительных занятий учащихся. Все виды занятий, проходящие в свободное от учебы время, тесно связаны с общей и физической культурой, воспитанием, гигиеной, заботой о здоровье. На внеурочных занятиях происходит интеграция всех изучаемых в школе предметов, которые влияют на физическое и психическое развитие учащихся. Важность рассматриваемой проблемы состоит в том, чтобы школьники не теряли попусту свободное время, а отдыхали от учебных нагрузок с помощью игр и развлечений. В этом процессе большую роль играет физическая культура и спорт.

Итак, физическое воспитание детей и подростков должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, половозрастных возможностей детей и сезона года. Организованные формы двигательной деятельности должны включать: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику и т.п.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

В процессе игры у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные навыки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Благодаря подвижным играм дети, могут добиться желаемых результатов на тренировках и соревнованиях, ведь развиваются не только моральные и психологические качества, но и физические. Игра не должна превратиться в монотонный процесс. Если дети будут выполнять все эти упражнения без удовольствия и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь нужного результата. Поэтому без подвижных игр здесь не обойтись. Занимаясь подвижными играми, дети укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей, корректируют походку<sup>14</sup>.

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучше познакомиться с ребятами. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий коллективный характер. В них проявляется умение действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях.

Подвижные игры наиболее полно соответствуют природе детства. Мы не один раз были участниками и организаторами подвижных игр. Поэтому вспомним, что самое главное в организации таких игр. Каждая игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Нужно постараться именно ею увлечь ребят, заинтересовать их. Иногда полезно сыграть на самолюбии ребят, выразив «сомнение» в их силе, ловкости. Для этого стоит нарисовать перед детьми

яркую картину предстоящего действия. Не стоит в начале ограничиваться одной лишь дежурной фразой: «А сейчас мы будем играть в...». Организуя подвижные игры, следует помнить, что лучше, если Вы будете в них таким же участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила их и нужно четко объяснить.

Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом показывать действия, т.е. создать образное представление об игре. Пусть кто-то из ребят повторит это, что потребует особого внимания в игре. Если во время игры правила не выполняются, следует приостановить игру, нужно быть эмоциональным и непосредственным, подбадривать ребят. Возможен и шуточный репортаж о происходящем.

Если интерес к игре пропадает, следует попробовать усложнить правила, это обычно вдохновляет. Но помните: игра является игрой до тех пор, пока она дает действующим лицам широкий набор способов поведения, пока их действия нельзя заранее предугадать. Не пропустите момент, когда игру лучше всего завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, поэтому его следует приготовить заранее. А также хорошо подумать, где лучше организовать игру на воздухе или в помещении школы.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

**Низкий уровень:** ребенок не демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель той или иной образовательной области; либо пытается принять задание и степень выраженности того или иного качественного показателя крайне низкая; либо отмечаются слабые попытки выполнить задание, но помощь не эффективна; ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа педагога.

**Уровень ниже среднего:** ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель только в единичных случаях, или это носит случайный характер; необходима обучающая (объяснение способа выполнения задания) или организующая (организация мыслительной деятельности и контроль действий ребенка) помощь; либо ребенок сам постоянно обращается за помощью к взрослому, эффект незначителен.

**Средний уровень:** ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель, но отмечаются неточности, ошибки, незначительное отставание от возрастных нормативов или программных требований и необходима направляющая (постановка цели, повторение инструкции, задания), либо организующая (организация мыслительной деятельности и контроль действий ребенка) помощь; владеет главными элементами техники большинства движений; способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа; иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх; увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат; в играх - активен.

**Уровень выше среднего:** ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель, но отмечаются неточности, ошибки или незначительное отставание от возрастных нормативов или программных требований и необходима эмоционально-регулирующая (положительная или отрицательная оценка деятельности), либо стимулирующая (активизация собственных сил ребенка) помощь.

**Высокий уровень:** ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель постоянно, отмечается высокая степень самостоятельности, успешность ребенка не зависит от особенностей ситуации, но возможно, что в некоторых случаях требуется стимулирующая помощь («подумай» и т.д.); ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям; осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх; наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорнодвигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.
13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-наДону: «Феникс», 2004.
17. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
18. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.
19. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под. Ред. С. П. Евсеева. – М.: Сов. спорт., 2001.

## 5.2. Интернет – ресурсы.

Официальный сайт Минпросвещения России

<https://edu.gov.ru/>

"Российское образование" <http://www.edu.ru/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://www.school-collection.edu.ru>

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области <http://www.edu.lenobl.ru/>

Ленинградский областной институт развития образования <http://www.loiro.ru>

Центр ЛАДОГА

<http://udod-ladoga.ru/>

Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района <http://radm.gtn.ru/>

Комитет образования Гатчинского муниципального района <http://edu.gtn.lokos.net/>

Официальный сайт администрации города Коммунара <http://www.kommunar.spb.ru/>

Газета “Город Коммунар” (СМИ)

<https://vk.com/gazetagorodkommunar>

## 5.3. Аудиовизуальные средства.

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

Приложение к Программе №1

**Календарный учебный график на 2024 - 2024 учебный год По двум модулям  
программы «Будь здоров!»**

- 1.Тренерско-преподавательский состав: Артюшина Наталья Валерьевна.
- 2.Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Будь здоров!»:  
-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а.  
(«Коммунарская СШ»);
- 3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:  
-учебный год в Учреждении начинается с 2 сентября 2024 года;  
- общее количество недель – 43;  
-окончание учебного года 28 июня 2025 года.
- 4.Набор в группы осуществляется с 19 по 31 августа 2024 года.
- 5.Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:  
-09 января -09 февраля 2025 года.
- 6. Праздничные дни: 4 ноября 2024г., 31 декабря 2024г - 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года, 12 июня 2025 год.
- 7.Возраст обучающихся – 5 - 13 лет.
- 8.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2024 года
- 9.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года
- 10.Программа рассчитана на один год обучения.
- 11.Режим занятий для обучающихся 5 – 13лет:  
-продолжительность одного часа 20 минут;  
-продолжительность одного занятия 40 минут;  
-занятия проводятся три раза в неделю, общий недельный объём 6 часов;  
-общее количество недель 43;  
-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.