

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
"Школа-интернат №71 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара

Программа рассмотрена  
на заседании МО воспитателей  
ГБОУ школы-интерната № 71 г.о.Самара  
протокол № 1  
от 10 08 2021 г.

Проверено  
10 08 2021 г.  
Заместитель директора по ВР  
М.С. Данейкина

Утверждаю  
Директор ГБОУ  
школы-интерната №71 г.о. Самара  
Н.В. Межова  
Приказ № 141/П от 10 08 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседа»**

направленность программы: физкультурно-спортивная

уровень освоения программы: базовый

возрастная категория обучающихся: 14-18 лет

срок реализации программы: 1 год

ФИО, должность  
разработчика программы:  
Алексеева Е.Н.,  
учитель физической культуры

Самара, 2021

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Система оценок, формы, порядок проведения контроля.....	6
3. Формы, методы и технологии, применяемые для реализации программы.....	7
4. Ожидаемые результаты.....	7
5. Учебный план программы. Содержание программы.....	8
6. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	10
7. Список использованной литературы.....	10

## 1. Пояснительная записка

### **Краткая аннотация образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседа» предназначена для обучающихся 14-18 лет. Программа реализуется на базе ГБОУ школы-интерната № 71 г.о. Самара в рамках дополнительного образования.

Подвижные игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу кружка вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также 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, гармоничному психологическому климату в детском коллективе.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению у воспитанников с интеллектуальными нарушениями желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

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

**Актуальность программы** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

**Новизна программы** Физическое развитие очень важно в период полового созревания. И не меньше, чем развивающие игры для подростков, подвижные игры формируют личность. Подвижные игры развивают физические качества. Игры воспитывают у детей чувство солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки.

Предлагаемая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, которая является важным направлением в развитии и воспитании школьников с ОВЗ.

**Основной вид деятельности по программе:** общая физическая подготовка

**Цель программы:** создание условий для физического развития и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ посредством приобщения их к регулярным занятиям подвижных игр.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- познакомить обучающихся с упражнениями на развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата;
- познакомить обучающихся с классификацией подвижных игр

**Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей; обеспечение разностороннего физического развития обучающихся, укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование и развитие потребности воспитанников в систематических занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

**Воспитательные:**

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом; пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание интереса к регулярным занятиям подвижных игр, дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**Место реализации:** ГБОУ школа-интернат № 71 г.о. Самара.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Стратегией развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014г. №1726-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242);

- Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-0901/826-ГУ);

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей Самарской области, 2019 г.);

- Уставом ГБОУ школы-интерната № 71 г.о.Самара.

**Педагогическая целесообразность** программы «Непоседа» заключается в том, что, как и многие другие виды спортивной деятельности она позволяет решать проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года. В ходе обучения по программе дополнительного образования «Непоседа» у обучающихся с ОВЗ 14-18 лет обогащается двигательный опыт, развиваются физические качества, формируется нестандартный подход к реализации предложенного задания, воспитывается трудолюбие, интерес к спортивной, командной деятельности.

**Принципы обучения, используемые во время проведения занятий:**

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к подвижным играм и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному.

Принцип доступности требует подбора игр по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Подвижные игры должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

**Возраст детей:** от 14 до 18 лет.

**Период реализации программы:** 1 год;

- общее число часов в год - 34 часа.

**Форма обучения:** групповая.

**Режим занятий:** очный.

**Формы проведения занятий:** групповые практические и теоретические занятия.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Продолжительность занятий** – по 40 мин. 1 раз в неделю.

**Ожидаемая минимальная и максимальная численность детей, обучающихся в группе:** 10-15 человек.

**Краткие сведения о коллективе:**

- состав группы: постоянный;
- особенности набора детей: допуск врача;
- виды входного тестирования: медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка.

**Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих программу** -квалификация педагога, реализующего образовательную программу, должна соответствовать профессиональным стандартам педагога дополнительного образования.

**Возрастные и психолого-педагогические особенности детей:** программа рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте 14-18 лет.

## **2. Система оценок, формы, порядок проведения контроля**

Для реализации программы может проводится входной текущий и итоговый контроль.

**Входной контроль**, который направлен на выявление практических умений обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой. Входной контроль осуществляется педагогом в начале учебного года посредством наблюдения. Результаты фиксируются в дневнике наблюдений воспитанника по системе оценок входного контроля: «низкий», «средний», «высокий» уровень:

Низкий уровень – обучающийся плохо ориентируется в спортивном зале, имеет низкий уровень физической подготовки при выполнении упражнений требуется организующая помощь педагога.

Средний уровень – обучающийся ориентируется в спортивном зале по разметкам, имеет средний уровень физической подготовки, выполняет основные виды двигательных действий (прыжки, бег, ходьба и д.р.)

Высокий уровень – обучающийся имеет хорошую физическую подготовку, может выполнять упражнения по словесной инструкции преподавателя, выполняет основные виды двигательных действий.

**Текущий контроль** знаний правил игры и практических умений обучающихся проводится в беседе и визуально во время занятий.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года. Формой контроля усвоения учебного материала является участие детей в школьных соревнованиях по подвижным играм, веселым стартам, днем здоровья. Участие в областной спартакиаде для детей с ОВЗ. При оценке качества выполняемых заданий осуществляется

дифференцированный подход. Сложность заданий и уровень их исполнения зависит от индивидуальных особенностей и способностей каждого ребенка.

### **3. Формы, методы и технологии, применяемые для реализации программы**

*Словесный метод* – используется на каждом занятии в форме беседы, описание, объяснение, разбора, распоряжения, команды, указания и д.р.

*Методы наглядного воздействия.* К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видео, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый.

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

*Игровой метод* обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

*Соревновательный метод* — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Реализуя данную общеразвивающую программу, педагог использует в своей деятельности следующие педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии дифференцированного обучения;
- информационные технологии.

### **4. Ожидаемые результаты:**

*По окончании обучения обучающиеся знают:*

- Правила техники безопасности на занятиях.
- Понятие о гигиене и правила ее соблюдения.
- Гигиенические требования к одежде, спортивной форме и инвентарю.
- Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий
- Знать правила 5-6 подвижных игр

**Умеют:**

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством педагога.
- Контролировать и координировать свое тело.
- Выполнять упражнения в группе и в паре.
- Выполнять дыхательные упражнения.
- Соблюдать правила подвижных игр

**5. Учебный план программы. Содержание программы**

№	Дата	Тема занятия	Программное содержание
1		Игры «Белки», «Разведчики», «Щенок».	Формирование знания о мире движений, их роли в сохранении здоровья.
2		Игры «Белки», «Разведчики», «Щенок».	Формирование знания о мире движений, их роли в сохранении здоровья.
3		Игры «Белки», «Разведчики», «Щенок».	Формирование знания о мире движений, их роли в сохранении здоровья.
4		Игры «Хвостики», «Паровоз».	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега.
5		Игры «Хвостики», «Паровоз».	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега.
6		Игры «Хвостики», «Паровоз».	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега.
7		Игры «Снип –Снап», «Быстрая тройка».	Развитие гибкости и ловкости.
8		Игры «Снип –Снап», «Быстрая тройка».	Развитие гибкости и ловкости.
9		Игры «Снип –Снап», «Быстрая тройка».	Развитие гибкости и ловкости.
10		Упражнение со скакалкой.	Развитие ловкости и внимания.
11		Упражнение со скакалкой.	Развитие ловкости и внимания.
12		Упражнения с мячом.	Развитие ловкости и внимания.
13		Упражнения с мячом.	Развитие ловкости и внимания.
14		Упражнения с обручем.	Развитие ловкости и внимания.
15		Упражнения с обручем.	Развитие ловкости и внимания.
16		Игра «Разведчики»	Развитие скоростных качеств, выносливости.



17		Игра «Разведчики»	Развитие скоростных качеств, выносливости.
18		Игра «Гуси-лебеди»	Развитие скоростных качеств, выносливости.
19		Игра «Гуси-лебеди»	Развитие скоростных качеств, выносливости.
20		Игры «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	Развитие меткости и координации движений.
21		Игры «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	Развитие меткости и координации движений.
22		Игры «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	Развитие меткости и координации движений.
23		Игры «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	Развитие меткости и координации движений.
24		Игра «Штурм высоты»	Развитие выносливости и быстроты.
25		Игра «Штурм высоты»	Развитие выносливости и быстроты.
26		Веселые старты.	Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение.
27		Обучение пальчиковой гимнастике.	Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение.
28		Обучение пальчиковой гимнастике.	Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение.
29		Обучение элементам самомассажа.	Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение.
30		Обучение элементам самомассажа.	Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение.
31		Обучение элементам релаксации.	Профилактика эмоционального и физического перенапряжения.
32		Веселые старты.	формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение.
33		Обучение элементам релаксации.	Профилактика эмоционального и физического перенапряжения.

34	Обучение элементам релаксации.	Профилактика эмоционального и физического перенапряжения.
35	Веселые старты.	Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение.

## 6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для качественной реализации программы необходимо ресурсное обеспечение программы: материально-техническое, информационно-методическое и организационное.

### Материально-техническое:

- спортивный инвентарь.
- спортивная площадка;

### Информационно-методическое:

- информационные образовательные ресурсы (электронные и цифровые): представленные в цифровой форме фотографии, видеофрагменты, картографические материалы, звукозаписи, символные объекты и деловая графика, текстовые документы и иные учебные материалы (электронные приложения), необходимые для организации учебного процесса;
- информационные ресурсы для современной процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

### Организационное:

- разработки педагога для проведения занятий: планы, наглядные пособия;
- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: конспекты занятий, сценарии мероприятий, диагностические материалы;

## 7. Список использованной литературы

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст]: учебн. пособие для ин-тов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. -- 4-е изд., перераб. и дополн. -- М.: Физкультура и спорт, 1994. -- 208 с.
2. Гофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л.Б. Гофман. - М., 2004. - 305 с.
3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. - М., 2002 - 88 с.

4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк. - М., 2000. - 190 с.
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н. Жуков. - М., 2002. -- 300с.
6. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И.М. Коротков. -- М.: Физкультура и спорт, 1998. -- 116 с.