

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИНСКА  
ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИНСКА

Директор ГБОУ

Протокол № 1



Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«СПОРТИК».

Уровень программы: ознакомительный

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 4 года (135ч.)

(общее количество часов)

Возрастная категория: 8-13 лет

Вид программы: модифицированная

Автор - составитель:  
педагог доп. образования  
Таловский В.А.

г. Абинск 2023 г.

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортик» имеет физкультурно- спортивную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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 занимающиеся 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**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.

**Педагогическая целесообразность** программы «Спортик» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

#### **Вид программы.**

Модифицированная

**Цель программы** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

#### **Задачи программы**

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Отличительными особенностями программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** учащиеся 1-4 классов.

**Сроки реализации.**

- Программа рассчитана на 4 года. Курс включает 135 занятия: одно занятие в неделю,

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале.

**Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

### **Содержание учебного курса.**

#### **1 класс**

##### 1. Основы знаний.

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

##### 2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами.

##### 3. Подвижные игры с основами акробатики.

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей.

##### 4. Игры, сопровождающиеся текстом.

Подвижные игры 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. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

## 5. Игры – забавы.

Использовать игры – забавы, можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

### 2 класс

#### 1.Бессюжетные игры.

Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия.

Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка).

Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании.

#### 2.Игры-забавы.

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки

#### 3.Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

### 3 класс

#### 1.Командные игры с мячом.

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. 2.Беговые игры.

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами.

#### 3.Прыговые игры.

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки»,

#### 4.Игры – развлечения.

а) Развитие быстроты, координации движений.

б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости.

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки.1

#### 4 класс

1. Командные игры с мячом развивают умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Развивают у детей способности к действиям. Закрепление умений в бросании и ловле малого и большого мяча.

2. Беговые игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами, направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

3. Прыговые игры развивают технику подпрыгивания и прыжка. Развивают зрительную память, внимание, пространственное воображение, находчивость, ориентацию в пространстве, решительность.

4. Активные игры развивают память, воображение, внимание, сообразительность, быстроту реакции.

#### Тематическое Планирование "Спортик" 1 «А» класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)
1	На зарядку становись (практическое занятие)
2	Игры на формирование правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-Встанька».
3	Подвижная игра «Кошки-мышки».
4	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».
5	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».
6	В царстве гигиены. (практикум)
7	Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка».
8	Игры на развитие внимания. «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка»
9	Со спортом дружить – здоровым быть. Эстафета
10	Как научиться соблюдать режим дня. Занятие-совет
11	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Свечки».
12	«Если хочешь быть здоров!» спортивная эстафета
13	Беседа «Где чистота – там здоровье»
14	Общеразвивающие игры «Ворота», «Вытолкни за круг», «Казачьи разбойники»
15	Игры с предметами «Городки», «Двенадцать палочек», «Лапта».
16	«Зимние забавы». Спортивно-развлекательное мероприятие.
17	Беседа «Как следует питаться»
18	Народные игры «Горелки», «Кот и мыши», «Блуждающий мяч».
19	Подвижные игры на свежем воздухе «Снежная баба», «Башни», «Бег по

	следам».
20	Веселые старты с мячами и скакалками.
21	«Нам час здоровья нужен в мороз и зимней стужей» спортивное развлечение.
22	Хороводные игры «Плетень», «Ручеек», «Луг-лужок».
23	Подвижные игры и здоровье
24	Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок»
25	Ролевая игра «Как оказать первую помощь»
26	«На воздухе всегда полезны бег, движение, игры и ходьба»
27	Правила личной гигиены. Гигиена человека. Беседа
28	Игры с предметами «Домики», «Коршун», «Кольцо»
29	Спортивный праздник «Мир русской народной игры»
30	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Здоровья»
31	Игры с прыжками «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»
32	Веселые старты
33	Весенний кросс «Стартуют все!»

### Тематическое Планирование "Спортик" 2 «А» класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)
1	Спортивная эстафета «Осенний марафон»
2	Подвижная игра «Самый быстрый».
3	Беседа «Режим дня – основа жизни человека»
4	Подвижная игра «Запомни и повтори».
5	Игры с мячом «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч»
6	Беседа «Режим дня и мое здоровье»
7	Подвижная игра «Угадай - кто?»
8	Подвижная игра «Третий лишний»
9	Подвижная игра «Колокольчик».
10	Эстафеты с мячом
11	«Снеговик, снеговик, ты такой хороший»
12	Спортивные игры на воздухе
13	Беседа «Как уберечь себя от гриппа»
14	Подвижная игра «Два мороза»
15	Подвижная игра «Быстро по местам»
16	Подвижные игры «Заяц, заяц, сколько время», «Краски»
17	«Не ленись – будет прок». Практикум
18	Спортивная эстафета
19	Беседа «Сон в нашей жизни»
20	Зимние забавы
21	Игры на свежем воздухе
22	Игры на развитие движения рук «Веревочный круг», Кольцо».
23	Спортивная эстафета «А ну-ка, мальчики!»
24	«Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний»
25	Подвижная игра «Горячая картошка»
26	Спортивные эстафеты

27	Праздник «Снеговик и ты»
28	Беседа «Мое здоровье»
29	Игры направленные на развитие внимания и памяти «Все ли на месте?», «Вызов номеров».
30	Игра соревнование «Тропа испытаний»
31	«Не пробовать, не начинать» (о вреде курения)
32	Подвижные игры
33	Спортивный праздник «Веселый муравейник»
34	Подвижные игры «Колечко», «Море волнуется»

### Тематическое Планирование "Спортник" 3 «А» класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)
1	Спортивная эстафета «Осенний марафон»
2	Игры на свежем воздухе с мячом и обручем.
3	Беседа «Я за здоровый образ жизни»
4	Подвижные игры со скакалкой.
5	Подвижная игра «Передал – садись!»
6	Подвижная игра «Крути колесо».
7	Подвижная игра «Соловей-разбойник».
8	Подвижная игра «Краски»
9	Подвижная игра
10	Эстафеты с мячом
11	Подвижная игра «Белый медведь»
12	Спортивные игры на воздухе.
13	Подвижная игра «Заяц и цапля».
14	Подвижная игра «Два мороза»
15	Эстафета
16	Подвижные игры «Заяц, заяц, сколько время», «Краски»
17	«Не ленись – будет прок». Практикум
18	Подвижная игра «Догони»
19	Беседа «Сон в нашей жизни»
20	Зимние забавы
21	Игры на свежем воздухе
22	Подвижна игра «Вернись на место».
23	Спортивная эстафета «А ну-ка, мальчики!»
24	Игра на развитие пространственной ориентировки «Запомни свое место»
25	Моё здоровье
26	Спортивные эстафеты
27	Подвижная игра «Гуси-лебеди»
28	Игра на развитие пространственной ориентировки «Отгадай движение».
29	Спортивная эстафета
30	Игра соревнование «Тропа испытаний»
31	«Не пробовать, не начинать» (о вреде курения)
32	Подвижные игры
33	«Веселый муравейник»



34	Подвижные игры «Колечко», «Море волнуется»
----	--

### Тематическое Планирование "Спорт" 4 «А» класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)
1	Подвижная игра «Перестрелка»
2	Беседа «Режим дня и мое здоровье»
3	Игры на свежем воздухе. «Одиннадцать».
4	Подвижные игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки».
5	Подвижные игры «Упасть не давай», «Совушка»
6	Эстафета «Веселые старты»
7	Оздоровительная беседа «Правильное питание. Чем можно отравиться?»
8	Поговорим о домашней аптечке (встреча со школьным фельдшером)
9	«Попади в цель»
10	Подвижные игры «Идите за мной», «Сороконожки»
11	Подвижные игры на свежем воздухе
12	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди».
13	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».
14	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву».
15	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» беседа
16	«Запрещённое движение»,
17	Комбинированная эстафета.
18	День здоровья «Веселые старты»
19	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».
20	«Успей поймать», «Космонавты».
21	Игры на свежем воздухе.
22	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка»
23	«Метко в цель», «Конники» .
24	Спортивная эстафета к 8 марта
25	Эстафета «Безопасное колесо»
26	«Метко в цель», «Конники» спортсмены.
27	Со спортом дружить – здоровым быть
28	«Пройди и не задень»
29	Учимся крутить обруч. Игры с обручем
30	Игры на свежем воздухе с мячом и обручем
31	Веселая спартакиада «Кто самый быстрый и ловкий»
32	«Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»
33	Игры на свежем воздухе с мячом
34	Игры на свежем воздухе с мячом

#### Ожидаемые результаты.

##### 1 класс:

Укрепление здоровья;

Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

## **2 класс:**

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

## **3 класс:**

Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

## **4 класс:**

Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

### **Личностные результаты**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Регулятивные:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

### **Познавательные:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### **Коммуникативные:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### **Литература:**

- 1.Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
- 2.Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.
- 3.Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012.
- 4.Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
- 5.Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
6. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013.