

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новобирилюсская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО  
ШМО классных руководителей  
Протокол № 1 от 30.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ «Новобирилюсская СОШ»  
  
/Прудникова И.Н./  
Приказ № 43 «а» от 02.09.2022



Программа дополнительного образования детей  
Физкультурно - спортивной направленности  
«Олимпийские игры»

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: Герасимова Н.В.,  
учитель физической культуры

с.Новобирилюссы  
2022 г.

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Направленность и уровень

Программа кружка «Олимпийские игры» реализуется в физкультурно- спортивной направленности и имеет общеспортивный (базовый) уровень сложности.

### 1.2. Актуальность

Программа кружка «Олимпийские игры» дополняет материал, который изучают учащиеся, обучающиеся на уроках физической культуры. Данная программа соответствует возрасту учащихся начальной школы, составлена на основе типовой программы для специальных коррекционных школ VIII вида I варианта В.В. Воронковой

Занятия в кружке являются хорошей школой физической культуры, и проводятся с целью укрепления здоровья и умения самостоятельно заниматься физической культурой, спортом. Заниматься в кружке может каждый школьник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям физической культурой.

Программа кружка разработана с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей климата) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Так же учтены психофизические особенности и возможности учащихся.

Образовательный процесс выстроен в соответствии с наличием материально – технической базы школы.

Руководитель кружка в ходе занятия следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки усталости и утомления. Так же сформировывает у учащихся необходимые навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена.

На занятиях изучаются правила техники безопасности и самоконтроля за состоянием здоровья детей, посещающих кружок.

### 1.3 Цель программы

Научить детей с ОВЗ самостоятельно выполнять физические упражнения, использовать их в спортивных играх, соревнованиях, эстафетах

### 1.4 Задачи программы

1. познакомить детей с необходимыми знаниями по технике безопасности, правилах поведения при участии в командных соревнованиях.
2. поддерживать интерес к спортивной жизни страны.
3. использовать комплексные занятия, включая изученные упражнения.

### 1.5 Ожидаемый результат

- увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом.
- улучшение результатов уровня физической подготовленности учащихся.
- развитие интереса учащихся к спорту, спортивным соревнованиям.

### 1.6 Форма подведения итогов

- участие кружковцев в школьных спартакиадах;
- участие в краевых соревнованиях;
- улучшение показателей на уроках физической культуры.
- в конце года, в рамках данной программы, организуются спортивные мероприятия.

### 1.7 Возрастные рамки обучающихся

Программа адресуется школьникам 13-15 лет, которые хотят интересно организовать свой досуг.

### 1.8. срок реализации программы и режим занятий

Срок реализации программы – 1 год.

Количество занятий - 2 ч – 1 раз в неделю

### 1.9. Содержание программного материала

Программа состоит из базовых основ физической культуры и большого количества коррекционных упражнений. Программа рассчитана на 3 этапа.

- подготовительный
- основной
- практический

В подготовительный этап включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общие развивающие упражнения в парах, с предметами, без предметов.



В основной этап входит изучение и использование упражнений в лазанье, беге, упражнениях из раздела лёгкой атлетики.

В практический этап входит использование изученных упражнений в спортивных играх, соревнованиях. Занятие состоит из организационного момента, где перед учащимися ставятся цели, задачи занятия. При этом используются навыки простейших построений, разминка, с использованием упражнений для формирования и коррекции осанки. Данные упражнения позволяют учащимся держать правильно осанку при ходьбе, беге, а также в положении сидя и стоя.

Одним из важных разделов программы являются спортивные игры, которые включены в каждое занятие. В ходе игры развиваются двигательные навыки учащихся, внимание, память, выдержка последовательности движений. Упражнения, используемые в ходе занятия, способствуют развитию вестибулярного аппарата, координации движения, ориентировки в пространстве, корректируют недостатки психической деятельности (страх, неадекватность поведения в сложных ситуациях).

На занятиях учащиеся овладевают специально подобранными физическими упражнениями, которые воздействуют на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы, корректируют недостатки физического развития.

В конце каждого занятия подводятся итоги. Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям спортом, физической культурой.

#### **2. Подвижные игры, используемые на занятиях**

«У ребят порядок строгий», «Невод», «Отгадай, чей голосок», «Мяч соседу», «Соловушка», «Удочка», «Два мороза», «Класс – смирно», «Что уменьшилось?», «Караси и щука», «Цепи кованные».

#### **2.1 Учащиеся должны знать и уметь:**

- понятия о физической культуре;
- значения занятий физической культурой для человека;
- правила поведения на занятиях физической культурой;
- выполнять строевые упражнения;
- рассчитываться по порядку;
- выполнять построение в шеренгу, колонну, выполнять размыкание;
- отдавать рапорт учителю;
- выполнять общие развивающие упражнения с мячами, с предметами, без предметов.
- выполнять акробатические упражнения, лазанье, перелазанье, перекуты вперёд, кувырки вперёд, назад, стоять на лопатках, выполнять упражнения на равновесие;
- выполнять ходьбу обычную с различным положением рук, выполнять ходьбу с изменением темпа движения;
- бегать прямолинейно, бегать с ускорением, бегать с изменением темпа движения, с изменением направления, с преодолением препятствий.
- брать высокий старт, низкий;
- прыгать на двух ногах, выполнять прыжки с места, с ноги на ногу, на одной ноге, на двух, с разбега в длину;
- метать мяч в длину с места, в высоту, с высоты;
- выполнять ловлю и бросок мяча, метать мяч в цель, на дальность, в высоту.

#### **2.2 Методическое обеспечение.**

Обучение строится на следующих принципах:

- воспитывающего обучения;
- коммуникативной направленности;
- активности;
- наглядности;
- доступности;
- ситуативности;
- функциональности.

В процессе обучения используются:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные и практические. Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа и др.) используются в основном для презентации нового материала.

Наглядные методы используются для обучения правилам игры, показ.

Практические методы являются основным методом обучения.

Методы стимулирования и мотивации, направленные на поддержание интереса учащихся.

#### **2.3 Материально-технические условия реализации.**

Для успешной реализации программы необходимо помещение, соответствующее нормам СанПин для проведения занятий с группой обучающихся в количестве 14 человек, оснащенное следующим оборудованием: персональный компьютер для презентации докладов.



## 2.4 Литература

- Чистякова М.И., Психогимнастика М., 1995 г.  
 Жукова Р.А., Игра как средство социально – эмоционального развития детей 3 -5 лет, В. 2005 г.  
 Ковалько В.И., Школа физминуток. «Вако» 2004 г.  
 Дереклева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, «Вако» 2000г.  
 Беляева Л.Ю., Подвижные игры, М., 1978 г.  
 Портных Ю.И., Спортивные игры, М., 2007 г.  
 Дереклева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, «Вако», 2000 г.

### Календарно – тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Количество часов
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2
4. 09	Построение из одной шеренги в две несколько. Перестроение. Расчёт по порядку. Пальчиковые игры. Игра «У ребят порядок строгий», Знакомство с правилами поведения в спортивном зале.	2
14. 09	Выполнение команд построения, перестроение, расчёт по –порядку. Пальчиковые игры.	2
21. 09	Упражнения на равновесие при ходьбе по скамейке, по линии. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
28. 09	Упражнения на равновесие при ходьбе по скамейке, по линии. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
05. 10	Упражнения на равновесие при ходьбе по скамейке, по линии. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
12. 10	Построение из одной шеренги в две. Перестроение. Расчёт по порядку. Пальчиковые игры. Игра «У ребят порядок строгий».	2
19. 10	Упражнения в лазанье и перелазанье. Построение, перестроение. Подвижная игра «Кот и сом». Пальчиковые игры.	2
26. 10	Упражнения в ловле и передаче мяча. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
9. 11	Упражнения на равновесие при ходьбе по скамейке, по линии. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
15. 11	Подпрыгивание на двух ногах при продвижении вперёд. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
23. 11	Перебрасывание мяча друг другу разными способами. (снизу, от груди, из – за головы). Общие развивающие упражнения.	2
30. 11	Лазанье и перелазанье по гимнастической скамье. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
7. 12	Упражнение на равновесие. Общие развивающие упражнения.	2
14. 12	Упражнения в ловле и передаче мяча. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
21. 12	Бег с изменением направления и скорости. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
28. 12	Метание мяча на дальность. Общие развивающие упражнения.	2
11. 01	Бег на время, бег в заданном темпе. Бег с изменением направления. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
18. 01	Бег с ускорением, бег с изменением темпа движения. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
25. 01	Прыжки через скакалку. Общие развивающие упражнения. Пальчиковые игры.	2
01. 02	Передача мяча в беге с отскоком об пол. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты». Пальчиковые игры.	2
08. 02	Прыжки с преодолением препятствия. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты». Пальчиковые игры.	2
15. 02	Подвижные игры на внимание. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты». Пальчиковые игры.	2

22.02	Подвижные игры на внимание. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты».	2
1.03 <sup>42</sup>	Подвижные игры на внимание Пальчиковые игры. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты»	2
15.03	Подвижные игры на выносливость.	2
25.03	Подвижные игры на выносливость. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты»	2
05.04	Подвижные игры на выносливость. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты»	2
12.04	Подвижные игры на выносливость. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты»	2
19.04	Подвижные игры на выносливость. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты»	2
26.04	Подвижные игры на выносливость. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты»	2
03.05	Подвижные игры на выносливость. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты»	2
10.05	Подвижные игры на выносливость.	2
17.05	Подвижные игры на выносливость на свежем воздухе. Проведение эстафет в форме «Весёлые старты»	2
26.05	Подвижные игры на выносливость.	2