

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГРЯЗОВЕЦКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО СЛУХУ»**

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании Методического совета.
Протокол № 1
от «29» августа 2024г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол от 30 2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора Смирнова Т.Б.
/Смирнова Т.Б./
Приказ № 01-03/444
от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Смирнова Т.Б. / Смирнова Т.Б./

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Веселый мяч»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Куликова А.А.
педагог дополнительного образования

г. Грязовец
2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Волшебный мяч» является адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-оздоровительной направленности. Разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- 1) Закон «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 года № 273-ФЗ,
- 2) «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 – р) ,
- 3) Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 4) СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- 5) Устав образовательного учреждения,
- 6) Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы БОУ ВО «Грязовецкая школа – интернат для обучающихся с ОВЗ по слуху».

Актуальность. Подвижные игры и упражнения с мячом - это развитие ловкости, быстроты, глазомера, разгрузка нервной системы, оптимизация физического развития и физической подготовленности детей. Игры с мячом – своеобразная комплексная гимнастика, способствующая формированию у детей умений самостоятельно принимать решения в быстро меняющихся условиях.

Упражнения с мячами различного размера и веса развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев кистей, совершенствуют деятельность центральной нервной системы.

В играх с мячом коллективного характера создаются условия для формирования нравственной, волевой и эмоциональной сфер детей.

Педагогическая целесообразность. «Волшебный мяч» - форма организации процесса физического воспитания детей в условиях школы, позволяющая системно решать комплекс задач физического образования обучающихся. Для выработки у младших школьников эффективной системы мотивов и стимулов программа предлагает использование разнообразных методов и приёмов, направленных на обогащение двигательного опыта, использование нестандартных ситуаций, для активизации мыслительных процессов в ходе выполнения упражнений и игр.

Новизна программы. Комплексное решение задач физического воспитания и образования детей младшего школьного возраста. Оптимизация физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Специальная физическая подготовка, включающая элементы передвижений во время игры. Обучение технике движений с мячом.

Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет с нарушением слуха. Особенностью детей с ОВЗ по слуху является то, что у них нарушен слуховой анализатор, они не слышат, а воспринимают речь зрительно и тактильно –

вибрационно. У таких детей замедленный темп развития или неравномерное становление познавательной деятельности (нарушения памяти, внимания, мышления и других сенсорных процессов) в связи с количественным снижением возможности слухового восприятия и как следствие – малым словарным запасом. Для данной категории детей характерно слухо-зрительное и зрительное восприятие. Особые образовательные потребности таких школьников обеспечиваются созданием специальных условий: наличие звукоусиливающей аппаратуры, большее количество наглядности, предметно-практическая деятельность. Все это предусматривается данной программой.

Наполняемость групп: 4-7 чел.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 мин.

Форма обучения: очная

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: программа рассчитана на 25 часов

Принципы реализации программы:

- Систематичности
- Постепенности
- Индивидуализации
- Прочности
- Доступности
- Наглядности
- Сознательности и активности

Формы работы с детьми:

- подгрупповые занятия
- индивидуальные упражнения
- групповые занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - повышение результативности физического воспитания детей посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола.

Задачи программы:

- Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр и развитию двигательных способностей.
- Формировать представление об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.
- Развивать интерес к командно-игровым элементам видов спорта.
- Обеспечить оптимальный объем двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций.

1.3. Учебный план и содержание учебного плана

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Водное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	
2	Основы знаний	4	2	2

3	Общая физическая подготовка	6	1	5
4	Специальная физическая подготовка	6	1	5
5	Подвижные игры	17	2	15
	Итого	34		27

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.
Теория. Инструктаж по ТБ. Правила поведения.
2. Основы знаний
История зарождения игры. Роль и функции игроков. Какие бывают мячи. Спортивная терминология. Определение победителя в игре.
3. Общая физическая подготовка
Общеразвивающие упражнения.
4. Специальная физическая подготовка
Перемещения. Жонглирование. Учебная игра
5. Подвижные игры.
Подвижные игры с мячом

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся должны:

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Познавательные:

- умеет общаться друг с другом, педагогом в соответствии с нормами поведения в обществе.

Регулятивные:

- умеет оценивать, корректировать, анализировать свои поступки, осуществлять контроль и самоконтроль;
- умеет признавать свои ошибки и исправлять их.

Коммуникативные:

- умеет работать в коллективе, проявляет ответственность за результаты совместной деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

1. Календарные периоды учебного года

1.1. Дата начала учебного года: 2 сентября 2024 года.

1.2. Дата окончания учебного года:

– 1- 10 классы – 26 мая 2025 года.

1.3. Продолжительность учебного года:

– 1-10 классы – 34 учебные недели,

1 класс – 33 учебные недели

2. Периоды образовательной деятельности

2.1. Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и рабочих днях.

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
I четверть	02.09.2024	27.10.2024	8 недель	40
II четверть	05.11.2024	29.12.2024	7 недель	40
III четверть	09.01.2025	23.03.2025	10 недель 2 дня	52
IV четверть	31.03.2025	26.05.2025	7 недель 3 дня	38
Итого в учебном году			34 недели	170

2.2. Продолжительность каникул

Каникулярный период	Дата		Продолжительность (календарные дни)
	Начало	Окончание	
Осенние каникулы	28.10.2024	04.11.2024	8
Зимние каникулы	30.12.2024	08.01.2025	10
Дополнительные каникулы	15.02.2025	23.02.2024	7
Весенние каникулы	24.03.2025	30.03.2025	7

2.2. Условия реализации программы

Организационное обеспечение: школьная спортивная площадка, спортивный зал, тренажерный зал.

Материально – техническое обеспечение

программы: Инвентарь:

- ✓ Мячи: волейбольные, футбольные, набивные и утяжеленные.
- ✓ Кегли и конусы.
- ✓ Скакалки, гимнастические скамейки, палки и обручи.
- ✓ Сетка волейбольная.
- ✓ Щиты с корзинами.
- ✓ Секундомер.
- ✓ Маты.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, высшее образование.

2.3. Формы аттестации

Диагностические средства.

1. Оценка состояния здоровья по показателям продолжительности и частоты простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля.
2. Оценка гармоничности физического развития детей младшего школьного возраста.
3. Оценка физической подготовленности.
4. Оценка уровня сформированности знаний в сфере физическая культура. Беседа.
5. Оценка уровня сформированности специальных двигательных навыков

2.4. Оценочные материалы Уровень освоения программы

№	Ф.И. ребенка	Уровни		
		Высокий	Средний	Низкий
1				
2				

Высокий уровень: уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Сам оценивает и контролирует других детей. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки.

Средний уровень: без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения упражнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень: не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

2.5. Методическое обеспечение Построение и содержание занятий (этапы)

1. Вводная часть. Цель – овладение навыками действий с мячом в более стабильных условиях.
2. Основная часть. Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях.
3. Заключительная часть. Цель – приведение организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Раздел	Дидактический материал	Техническое оснащение
Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	Презентации, иллюстрации	Видеоаппаратура, аптечка
Основы знаний.	Презентации, фотографии, видеоролики	Видеоаппаратура Мячи
Общая физическая подготовка.	Подвижные игры Физические упражнения	Маски, стойки, мячи
Специальная физическая подготовка.	Подвижные игры, перемещения, стойки	Мячи, стойки
Подвижные игры с мячом	Подвижные игры	Мячи, сетка,

	Жонглирование Ведение мяча Удары по мячу Передача мяча Метание, бросание мяча	стойки, обручи, кегли
--	---	--------------------------

Календарно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	05.09	Водное занятие. Инструктаж по ТБ	1	входной
2	12.09	Основы знаний. История зарождения игры. Роль и функции игроков. Общеразвивающие упражнения.	1	текущий
3	19.09	Основы знаний. Спортивная терминология. Общеразвивающие упражнения.	1	текущий
4	26.09	Основы знаний. Определение победителя в игре. Общеразвивающие упражнения.	1	текущий
5	03.10	Основы знаний. Какие бывают мячи. Общеразвивающие упражнения.	1	текущий
6	10.10	Общеразвивающие упражнения. Перемещения. Игра «Водяной»	1	текущий
7	17.10	Общеразвивающие упражнения. Жонглирование. Игра «Мы веселые ребята»	1	текущий
8	24.10	Общеразвивающие упражнения. Перемещения. Эстафета с мячами.	1	текущий
9	07.11	Общеразвивающие упражнения. Жонглирование. Броски мяча в корзину.	1	текущий
10	14.11	Общеразвивающие упражнения. Перемещения. Игра «Боулинг»	1	текущий
11	21.11	Общеразвивающие упражнения. Жонглирование. Игра «Картошка»	1	текущий
12	28.11	Общеразвивающие упражнения. Перемещения. Игра «Веселые пингвинята»	1	текущий
13	05.12	Общеразвивающие упражнения. Жонглирование. Игра «Играй-играй, мяч не теряй!»	1	текущий
14	12.12	Общеразвивающие упражнения. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	текущий
15	19.12	Общеразвивающие упражнения. Игра «Перевозка груза»	1	текущий
16	26.12	Общеразвивающие упражнения. Веселые старты	1	текущий
17	09.01	Общеразвивающие упражнения. Игра	1	текущий

		«Мяч по кругу»		
18	16.01	Общеразвивающие упражнения. Игра «Поймай мяч»	1	текущий
19	23.01	Общеразвивающие упражнения. Игра «Точный бросок»	1	текущий
20	30.01	Общеразвивающие упражнения. Игра «Охотники и утки»	1	текущий
21	06.02	Общеразвивающие упражнения. Игра «Стой!»	1	текущий
22	13.02	Общеразвивающие упражнения. Игра «Мяч соседу»	1	текущий
23	20.02	Общеразвивающие упражнения. Игра «Сидячий футбол»	1	текущий
24	27.02	Общеразвивающие упражнения. Игра «Скорее в круг»	1	текущий
25	06.03	Общеразвивающие упражнения. Игра «Точно в цель»	1	текущий
26	13.03	Общеразвивающие упражнения. Игра «Стенка»	1	текущий
27	20.03	Общеразвивающие упражнения. Конкурс «Бросай! Пинай! Лови!»	1	текущий
28	03.04	Общеразвивающие упражнения. Игра «Мяч об пол»	1	текущий
29	10.04	Общеразвивающие упражнения. Игра «Мяч в сетку»	1	текущий
30	17.04	Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади в круг»	1	текущий
31	24.04	Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади и поймай»	1	текущий
32	08.05	Общеразвивающие упражнения. Игра «Не задень мяч»	1	текущий
33	15.05	Общеразвивающие упражнения. Игра «Закати мяч»	1	текущий
34	22.05	Игра-соревнование «Мой веселый звонкий мяч»	1	Выходная диагностика

2.6. Воспитательный компонент

Формирование у обучающихся:

нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), трудолюбия.

Мероприятия

Название	Время
Спортивные мероприятия ШСК	В течение года
Соревнования по плану ШСК	В течение года

2.7. Список литературы.

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.:

Физкультура и спорт, 2002.

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1981. – 96с., ил.
3. Добронравов А.В. Методические рекомендации по исследованию и оценке физического развития детей. – Л: ЛГПУ им. А.И.Герцена, 1988. – 54с.
4. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1993. – 64с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987. – 96с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №5).
6. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1984. – 63 с., ил.
7. Назарова А.Г. Игротренинг как способ творческого развития детей: авторское учебно - методическое пособие для работы с детьми дошкольного и школьного возраста. - СПб, 2000. – 65с. [14]
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2002. – 240с. – (Библиотека учителя физической культуры).
9. Попова М.Н. «Навстречу друг другу»: Психолого – педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. - СПб, 2001. – 60с.
10. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учётом двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры/ М.А.Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141. ил. (Дошкольный мир).
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
12. Фарфель В.С. Двигательные способности// Теория и практика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 208с.
13. Фролов В.Г. Воспитание общей выносливости у детей 5-7 лет. - Москва, 1980г.