

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
« 25 » 03 2022 г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Умная комната»

Возраст учащихся: 7– 11 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Тюленева Ю. В.,
педагог дополнительного образования

Ярославль
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	Стр. 3
II. Учебно-тематические планы 1 - 4 годов обучения	6
III. Содержание программы	8
IV. Методическое обеспечение программы	18
V. Список литературы	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость программы

В условиях модернизации российского общества особую активность приобретает проблема создания оптимальных условий для развития, воспитания, образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

Согласно Конвенции по правам ребенка все дети имеют одинаковые права и равную ценность, любой ребенок с физическими или психическими недостатками имеет право на полноценную и достойную жизнь, обеспечивающую активное участие в жизни общества. Это означает, что важнейшей задачей гуманного общества является всемерное содействие реализации внутреннего потенциала каждого ребенка. Любой ребенок должен иметь возможность не только получить доступное ему образование, но и развить присущие ему способности, найти способы самореализации, стать полноценным членом общества.

Практическая значимость программы состоит в том, что роль системы дополнительного образования для этой категории детей, как наиболее продуктивный путь к социализации в обществе. Получение образования в условиях дополнительного образовательного учреждения способствует их социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становление гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и трудовой деятельности.

Вопрос о том, как пробудить интерес у детей, увлечь и раскрыть способности у детей с особенностями в развитии достаточно сложный и неоднозначный.

В основу составления АДОП легли принципы:

- *коррекционно – развивающей направленности образовательного процесса;*
- *практической направленности;*
- *воспитывающего обучения;*
- *учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;*
- *индивидуального педагогического подхода;*
- *направленности на формирование деятельности, которая обеспечит возможность овладения обучающимися с ЗПР всеми видами доступной им предметно – практической деятельности, коммуникативной деятельности.*

Актуальность данной программы в интеграции деятельности обучающийся, т.е. дозированная смена умственной деятельности на физическую активность.

Детей в разном возрасте в той или иной мере привлекает игра. Игра – это многогранное явление, относящееся к сфере интеллектуальной, духовной жизни человека.

В игровой деятельности находит свое выражение присущая человеку потребность творчества. Многообразие игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие правильного решения. Результат и непосредственно сам процесс решения приносят играющим внутреннее удовлетворение, вызывающее стремление испытать его вновь и вновь.

Таким образом, игра представляет собой процесс удовлетворения потребностей индивидуума в физической, умственной и эстетической активности, в творческой, общественно значимой деятельности.

Мир игр богат и разнообразен. В данной программе предлагается детям с ОВЗ познать мир логических игр и спортивных. Таким образом, будет организована здоровьесберегающая деятельность посредством игровой. Игровая деятельность носит активный, творческий характер, вызывающий целостную реакцию организма. Она проходит с участием всех функциональных систем организма при ведущей роли психических процессов и деятельности мозга. Постоянная изменчивость и широкая вариативность условий – одна из самых характерных особенностей игровой деятельности. Каждое действие играющих носит ответный характер и является следствием отражения в его сознании изменений в окружающих условиях.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *физкультурно-оздоровительной* направленности является *модифицированной* и имеет *модульную структуру*.

В основу создания программы легли следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Письмо Минобрнауки России «О направлении методических рекомендаций» от 29.03.2016 года № ВК-641/09 (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе города Ярославля (городская местность).

Цель программы – обеспечить системный подход к созданию условий для социализации детей с ОВЗ посредством интеграции игровой, физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачи:

- структурировать и систематизировать процесс обучения в определенных образовательных целевых направлениях;
- сфокусироваться на игровой деятельности, которая является приоритетной для обучения ребенка в определенный период времени, опираясь на понимание его возможностей;
- увидеть динамику развития детей, оценить эффективность собственной деятельности;
- выявление особых образовательных потребностей, обусловленных особенностями психического развития ребенка;
- осуществление индивидуально ориентированной помощи с учетом психофизического развития и индивидуальных возможностей;
- обеспечение возможности освоения детьми с ОВЗ (умственной отсталостью) программы на доступном им уровне и их интеграции в образовательном пространстве.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 4 года.

Первый год обучения – так называемый *предварительный этап* – предусматривает создание следующих предпосылок освоения программного материала:

- предварительное общее знакомство с разнообразием логических и спортивных игр;
- воспитание у обучающихся заинтересованного отношения к изучению программного материала.

На данном этапе происходит ознакомление детей с новыми для них понятиями, с многообразием движений и физических упражнений. Происходит приобщение их к двигательной культуре, способствующей развитию двигательной активности; приобщение к мыслительной деятельности.

Второй, третий год обучения – *этап начального обучения* – предполагает освоение обучающимися элементарных знаний и навыков, развитие необходимых двигательных качеств, стимулирование умственной деятельности путем решения логических задач.

Четвертый год обучения – *этап совершенствования* – направлен на совершенствование и закрепление полученных знаний, умений, навыков, обеспечение последовательного роста умственных и физических способностей и достижение максимальных для каждого ребенка результатов.

Все дети, участвующие в реализации программы, допускаются к занятиям врачом. Нагрузка четко регламентирована, соответствует санитарно-гигиеническим нормам и возрастным особенностям детей. Для предупреждения детского переутомления используется разумное чередование разнообразных форм и методов активной деятельности и отдыха. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Условия реализации программы

Программа предназначена для учащихся 7-11 лет. Обучающиеся работают в группе наполняемостью 5-10 человек.

Режим организации занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа каждое (2 по 30 мин.)
Общее количество часов за год – 144 ч.

Формы организации занятий

- Групповая
- Командная

Методы обучения:

- метод инструктажа по технике безопасности, правила безопасного поведения на занятиях;
- словесные методы (рассказ, беседа);
- наглядные методы (упражнения, игры, задания)

Ожидаемые результаты освоения АДООП:

В результате усвоения программы учащиеся должны **знать**:

- названия и разнообразие логических, настольных, спортивных игр;
- основные приемы развития физических качеств и духовных качеств личности;
- знать основы формирования здорового образа жизни;
- способы и особенности движений человека;
- правила игр; правила использования инвентаря для игр;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, играми.

В результате усвоения программы учащиеся должны **уметь**:

- играть в различные спортивные, настольные игры, т.е. овладеть специальными знаниями, умениями и навыками с их последующим совершенствованием;
- самостоятельно играть в игры и самостоятельно организовать игру;
- применять навыки коммуникации и принятые нормы социального взаимодействия;
- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений;
- пользоваться правилами различных спортивных, логических, настольных игр;
- соблюдать технику безопасности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Способы отслеживания результатов

В результате учебной деятельности педагог *наблюдает* за работой учащихся, вносит свои коррективы. Представление результата планируется в форме игрового занятия, открытого занятия, выполнения детьми заданий.

Формы аттестации:

- итоговое занятие;
- праздник;
- контрольные упражнения, задания

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ I – IV ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

I год обучения (144 ч.)

№ п/п	Названия разделов	Общее кол-во часов	Теор.	Прак .
1	Вводное занятие, техника безопасности	2	1	1
2	Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих	10	6	4
3	История развития и правила спортивных игр (настольный теннис, дартс)	8	4	4
4	История развития и правила интеллектуальных игр (шахматы, шашки)	8	4	4
5	История развития и правила настольных и логических игр	8	4	4
6	Физические упражнения на развитие физических качеств	20	-	20
7	Упражнения на овладение игровых приемов	20	-	20
8	Настольные игры	20	5	15
9	Спортивные игры	20	5	15
10	Логические игры (задания)	20	10	10
11	Контрольные упражнения, задания	4	2	2
12	Праздник	2	-	2
13	Заключительное занятие	2	-	2
	Итого:	144	41	103

II год обучения (144 ч.)

№ п/п	Названия разделов	Общее кол-во часов	Теор.	Прак .
1	Вводное занятие, техника безопасности	2	1	1
2	Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих	10	6	4
3	История развития и правила спортивных игр (настольный теннис, дартс)	8	4	4
4	История развития и правила интеллектуальных игр (шахматы, шашки)	8	4	4
5	История развития и правила настольных и логических игр	8	4	4
6	Физические упражнения на развитие физических качеств	20	-	20
7	Упражнения на овладение игровых приемов	20	-	20
8	Настольные игры	20	5	15
9	Спортивные игры	20	5	15
10	Логические игры (задания)	20	10	10
11	Контрольные упражнения, задания	4	2	2
12	Праздник	2	-	2
13	Заключительное занятие	2	-	2
	Итого:	144	41	103

III год обучения (144 ч.)

№ п/п	Названия разделов	Общее кол-во часов	Теор.	Прак .
1	Вводное занятие, техника безопасности	2	1	1
2	Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих	10	6	4
3	История развития и правила спортивных игр (настольный теннис, дартс)	4	2	2
4	История развития и правила интеллектуальных игр (шахматы, шашки)	4	2	2
5	История развития и правила настольных и логических игр	4	2	2
6	Физические упражнения на развитие физических качеств	20	-	20
7	Упражнения на овладение игровых приемов	20	-	20
8	Настольные игры	24	4	20
9	Спортивные игры	24	4	20
10	Логические игры (задания)	24	10	14
11	Контрольные упражнения, задания	4	2	2
12	Праздник	2	-	2
13	Заключительное занятие	2	-	2
	Итого:	144	33	111

IV год обучения (144 ч.)

№ п/п	Названия разделов	Общее кол-во часов	Теор.	Прак .
1	Вводное занятие, техника безопасности	2	1	1
2	Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих	10	6	4
3	История развития и правила спортивных игр (настольный теннис, дартс)	4	2	2
4	История развития и правила интеллектуальных игр (шахматы, шашки)	4	2	2
5	История развития и правила настольных и логических игр	4	2	2
6	Физические упражнения на развитие физических качеств	20	-	20
7	Упражнения на овладение игровых приемов	20	-	20
8	Настольные игры	24	4	20
9	Спортивные игры	24	4	20
10	Логические игры (задания)	24	10	14
11	Контрольные упражнения, задания	4	2	2
12	Праздник	2	-	2
13	Заключительное занятие	2	-	2
	Итого:	144	33	111

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

I год обучения

Вводное занятие

Теория: Знакомство с детьми. Основные правила объединения;

- понятие «безопасности», «личной безопасности»;
- правилами поведения в спортивном зале, на улице;
- противопожарная безопасность.

Практика: Техника безопасности:

- задания «эвакуация при пожаре»;
- упражнения на закрепление правил безопасности.

Раздел «Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих»

Теория: В раздел включены темы:

- грамотная организация работы и отдыха,
- формы организации здоровьесберегающей деятельности,
- вредные привычки и их последствия,
- валеологическое просвещение,
- здоровое питание и др.

Практика:

- игра «Здоровый образ жизни и его составляющие»

Раздел «История развития и правила спортивных игр (настольный теннис, дартс)»

Теория:

- возникновение игры настольный теннис, дартс;
- великие спортсмены города Ярославля, Ярославской области, России;
- основные понятия спортивных игр,
- содержание и структура игры;
- характеристика игровой деятельности;
- количество игроков, спортивная форма и др.

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «История развития и правила интеллектуальных игр (шахматы, шашки)»

Теория:

- возникновение игры шашки, шахматы;
- великие спортсмены города Ярославля, Ярославской области, России;
- основные понятия интеллектуальных игр,
- содержание и структура игры;
- характеристика игровой деятельности;
- количество игроков и др.

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «История развития и правила настольных и логических игр»

Теория:

- возникновение настольных игр;
- классификация настольных игр;

- виды логических игр и их значение;
- основные понятия игр,
- содержание и структура игры;

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «Физические упражнения на развитие физических качеств»

Практика:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие равновесия.

Раздел «Упражнения на овладение игровых приемов»

Практика:

- подводящие упражнения;
- специальные упражнения;

Раздел «Настольные игры»

Теория:

- игровые ситуации;
- правила той или иной настольной игры.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов.

Раздел «Спортивные игры»

Теория:

- игровые ситуации;
- правила той или иной спортивной игры.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов ведения спортивной борьбы
- двусторонняя игра с разной сложностью заданий и разных условиях.

Раздел «Логические игры (задания)»

Теория:

- характеристика игр;
- разнообразие логических игр и заданий по разной тематике и развитию разных способностей.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей.

Раздел «Контрольные упражнения, задания»Теория:

- письменный опрос

Практика:

- функциональные пробы сердечно – сосудистой системы по Н.А.Шалкову (из горизонтального положения 5 - 10 глубоких приседаний в зависимости от возраста);
- набивание на ракетке (количество раз за 1 минуту);
- логические задачи, ребусы.

Раздел «Праздник»Практика:

Итоговое мероприятие для обучающихся.

Раздел «Заключительное занятие»Практика:

- подведение итогов реализации программы;
- награждение обучающихся по результатам учебного года.

II год обучения**Вводное занятие**

Теория: Знакомство с детьми. Основные правила объединения;

- понятие «безопасности», «личной безопасности»;
- правилами поведения в спортивном зале, на улице;
- противопожарная безопасность.

Практика: Техника безопасности:

- задания «эвакуация при пожаре»;
- упражнения на закрепление правил безопасности.

Раздел «Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих»

Теория: В раздел включены темы:

- грамотная организация работы и отдыха,
- формы организации здоровьесберегающей деятельности,
- вредные привычки и их последствия,
- валеологическое просвещение,
- здоровое питание;
- десять великих секретов здоровьесберегающей технологии;
- социально – психологическое благополучие ребенка.

Практика:

- игровое занятие «Каша из топора»

Раздел «История развития и правила спортивных игр (настольный теннис, дартс)»

Теория:

- возникновение игры настольный теннис, дартс;
- великие спортсмены города Ярославля, Ярославской области, России;
- основные понятия спортивных игр,
- содержание и структура игры;
- характеристика игровой деятельности;
- количество игроков, спортивная форма и др.

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «История развития и правила интеллектуальных игр (шахматы, шашки)»

Теория:

- возникновение игры шашки, шахматы;
- великие спортсмены города Ярославля, Ярославской области, России;
- основные понятия интеллектуальных игр,
- содержание и структура игры;
- характеристика игровой деятельности;
- количество игроков и др.

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «История развития и правила настольных и логических игр»

Теория:

- возникновение настольных игр;
- классификация настольных игр;
- виды логических игр и их значение;
- основные понятия игр,
- содержание и структура игры;

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «Физические упражнения на развитие физических качеств»

Практика:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие равновесия.

Раздел «Упражнения на овладение игровых приемов»

Практика:

- подводящие упражнения;
- специальные упражнения;

Раздел «Настольные игры»

Теория:

- игровые ситуации;
- правила той или иной настольной игры.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов.

Раздел «Спортивные игры»

Теория:

- игровые ситуации;
- правила той или иной спортивной игры.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов ведения спортивной борьбы
- двусторонняя игра с разной сложностью заданий и разных условиях.

Раздел «Логические игры (задания)»Теория:

- характеристика игр;
- разнообразие логических игр и заданий по разной тематике и развитию разных способностей.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей.

Раздел «Контрольные упражнения, задания»Теория:

- письменный опрос

Практика:

- функциональные пробы сердечно – сосудистой системы по Н.А.Шалкову (из горизонтального положения 5 - 10 глубоких приседаний в зависимости от возраста);
- набивание на ракетке (количество раз за 1 минуту);
- логические задачи, ребусы.

Раздел «Праздник»Практика:

Итоговое мероприятие для обучающихся.

Раздел «Заключительное занятие»Практика:

- подведение итогов реализации программы;
- награждение обучающихся по результатам учебного года.

III год обучения**Вводное занятие**

Теория: Знакомство с детьми. Основные правила объединения;

- понятие «безопасности», «личной безопасности»;
- правилами поведения в спортивном зале, на улице;
- противопожарная безопасность;
- медиабезопасность, интернетбезопасность;
- электробезопасность;
- антитеррористическая безопасность;
- дорожная безопасность.

Практика: Техника безопасности:

- задания «эвакуация при пожаре»;
- упражнения на закрепление правил безопасности.

Раздел «Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих»

Теория: В раздел включены темы:

- грамотная организация работы и отдыха,
- формы организации здоровьесберегающей деятельности,
- вредные привычки и их последствия,
- валеологическое просвещение,
- здоровое питание;
- десять великих секретов здоровьесберегающей технологии;
- социально – психологическое благополучие ребенка.

Практика:

- игровое занятие «Каша из топора»

Раздел «История развития и правила спортивных игр (настольный теннис, дартс)»

Теория:

- возникновение игры настольный теннис, дартс;
- великие спортсмены города Ярославля, Ярославской области, России;
- основные понятия спортивных игр,
- содержание и структура игры;
- характеристика игровой деятельности;
- количество игроков, спортивная форма и др.

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «История развития и правила интеллектуальных игр (шахматы, шашки)»

Теория:

- возникновение игры шашки, шахматы;
- великие спортсмены города Ярославля, Ярославской области, России;
- основные понятия интеллектуальных игр,
- содержание и структура игры;
- характеристика игровой деятельности;
- количество игроков и др.

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «История развития и правила настольных и логических игр»

Теория:

- возникновение настольных игр;
- классификация настольных игр;
- виды логических игр и их значение;
- основные понятия игр,
- содержание и структура игры;

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «Физические упражнения на развитие физических качеств»

Практика:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие равновесия.

Раздел «Упражнения на овладение игровых приемов»

Практика:

- подводящие упражнения;
- специальные упражнения;

Раздел «Настольные игры»

Теория:

- игровые ситуации;
- правила той или иной настольной игры.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов.

Раздел «Спортивные игры»

Теория:

- игровые ситуации;
- правила той или иной спортивной игры.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов ведения спортивной борьбы
- двусторонняя игра с разной сложностью заданий и разных условиях.

Раздел «Логические игры (задания)»

Теория:

- характеристика игр;
- разнообразие логических игр и заданий по разной тематике и развитию разных способностей.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей.

Раздел «Контрольные упражнения, задания»

Теория:

- письменный опрос

Практика:

- функциональные пробы сердечно – сосудистой системы по Н.А.Шалкову (из горизонтального положения 5 - 10 глубоких приседаний в зависимости от возраста);
- набивание на ракетке (количество раз за 1 минуту);
- логические задачи, ребусы.

Раздел «Праздник»Практика:

Итоговое мероприятие для обучающихся.

Раздел «Заключительное занятие»Практика:

- подведение итогов реализации программы;
- награждение обучающихся по результатам учебного года.

IV год обучения**Вводное занятие**

Теория: Знакомство с детьми. Основные правила объединения;

- понятие «безопасности», «личной безопасности»;
- правилами поведения в спортивном зале, на улице;
- противопожарная безопасность;
- медиабезопасность, интернетбезопасность;
- электробезопасность;
- антитеррористическая безопасность;
- дорожная безопасность.

Практика: Техника безопасности:

- задания «эвакуация при пожаре»;
- упражнения на закрепление правил безопасности.

Раздел «Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих»

Теория: В раздел включены темы:

- грамотная организация работы и отдыха,
- формы организации здоровьесберегающей деятельности,
- вредные привычки и их последствия,
- валеологическое просвещение,
- здоровое питание;
- десять великих секретов здоровьесберегающей технологии;
- социально – психологическое благополучие ребенка.

Практика:

- игровое занятие «Каша из топора»

Раздел «История развития и правила спортивных игр (настольный теннис, дартс)»

Теория:

- возникновение игры настольный теннис, дартс;
- великие спортсмены города Ярославля, Ярославской области, России;
- основные понятия спортивных игр,
- содержание и структура игры;
- характеристика игровой деятельности;
- количество игроков, спортивная форма и др.

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «История развития и правила интеллектуальных игр (шахматы, шашки)»

Теория:

- возникновение игры шашки, шахматы;
- великие спортсмены города Ярославля, Ярославской области, России;
- основные понятия интеллектуальных игр,
- содержание и структура игры;
- характеристика игровой деятельности;
- количество игроков и др.

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «История развития и правила настольных и логических игр»

Теория:

- возникновение настольных игр;
- классификация настольных игр;
- виды логических игр и их значение;
- основные понятия игр,
- содержание и структура игры;

Практика:

- правила игры с опробованием;
- разбор игровых ситуаций.

Раздел «Физические упражнения на развитие физических качеств»

Практика:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие равновесия.

Раздел «Упражнения на овладение игровых приемов»

Практика:

- подводящие упражнения;
- специальные упражнения;

Раздел «Настольные игры»

Теория:

- игровые ситуации;
- правила той или иной настольной игры.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов.

Раздел «Спортивные игры»

Теория:

- игровые ситуации;
- правила той или иной спортивной игры.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,

- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение средств и методов ведения спортивной борьбы
- двусторонняя игра с разной сложностью заданий и разных условиях.

Раздел «Логические игры (задания)»

Теория:

- характеристика игр;
- разнообразие логических игр и заданий по разной тематике и развитию разных способностей.

Практика:

- задания и упражнения, обеспечивающие эффективность игровой деятельности,
- игровые приемы, необходимые для индивидуальной и коллективной деятельности,
- упражнения и задания на развитие мышления и творческих способностей.

Раздел «Контрольные упражнения, задания»

Теория:

- письменный опрос

Практика:

- функциональные пробы сердечно – сосудистой системы по Н.А.Шалкову (из горизонтального положения 5 - 10 глубоких приседаний в зависимости от возраста);
- набивание на ракетке (количество раз за 1 минуту);
- логические задачи, ребусы.

Раздел «Праздник»

Практика:

Итоговое мероприятие для обучающихся.

Раздел «Заключительное занятие»

Практика:

- подведение итогов реализации программы;
- награждение обучающихся по результатам учебного года.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Методы обучения

Словесные:

- Объяснение
- Рассказ
- Беседа
- Указания
- Замечания
- Распоряжения и команды

Наглядные:

- Показ
- Демонстрация наглядных пособий
- Просмотр видеозаписей
- Просмотр игр, соревнований

Практические:

- Метод упражнений (метод целостного обучения, метод расчлененного обучения)
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Рациональная организация двигательного режима обучающихся (рационализация двигательной активности)

Методы воспитания морально-волевых и личностных качеств

- Метод поощрения
- Метод группового воздействия
- Организация самостоятельного выполнения заданий
- Метод самовнушения
- Метод ситуационной тренировки

Методы контроля

- Письменный опрос
- Выполнение упражнений (заданий), решение задач

Наглядно-дидактический материал

- Пособия по спортивным играм, логическим и настольным играм
- Плакаты с правилами различных игр
- Плакаты-схемы разучивания приемов
- Игровые карточки

Материально-техническое обеспечение

- Кабинет, актовый зал
- Стол для настольного тенниса
- Сетка для настольного тенниса
- Теннисные ракетки
- Мячи:
 - ✓ для настольного тенниса

- ✓ футбольные
- ✓ гандбольные
- ✓ баскетбольные
- ✓ волейбольные
- Скакалки
- Палки гимнастические
- Эспандеры
- Насос
- Секундомер
- Свистки
- Обручи
- Фишки (кубики)
- Кегли
- Шашки (10 комплектов)
- Шахматы (доски, фигуры, часы)
- Настольные игры
- Карточки с логическими заданиями
- Кроссворды
- Карточки с ребусами
- Методическая литература

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астафьева, С.В., Круглова, Е.Н., Румянцева, Н.Ю., Гущина, Т.Н., Успенская, С.В. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ [Текст] / С.В. Астафьева и др. – Ярославль: ГОУ ЯО ИРО, 2005.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1979.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого [Текст] /В.К. бальсевич. – М.: ФиС, 1988.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] /М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985.
5. Змановский, Ю.Ф. К здоровью без лекарств[Текст] /Ю.Ф. Змановский. – М.: Советский спорт, 1974.
6. Коробков, А.В., Головин, В. А., Масляков, В. А. Физическое воспитание [Текст] /А.В. Коробков и др. – М.: Высш. школа, 1983.
7. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст] /Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Сальникова, Г.П. Физическое развитие детей [Текст] /Г.П. Сальникова. – М.: Просвещение, 1968.