

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа № 2»

Программа рассмотрена и принята
на педагогическом совете
«14» 05. 2026 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
И.о. Директора КГКОУ Школы «№2
Буркалова О.С.
Приказ от 14.05.2026г. № 116

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивной секции
«Подвижные игры».
на период летних каникул**

Направленность: Физкультурно - спортивное

Краткосрочная

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации программы: 01.06.2026 - 22.06.2026г.

Ф.И.О. разработчика, должность: Лазицкая Ольга Владимировна.

Руководитель секции: Лазицкая О.В.

г. Комсомольск – на - Амуре
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы. _____	3
Нормативно правовая база. _____	4
Пояснительная записка. _____	5
Содержание программы. _____	8
Планируемые результаты _____	11
Комплекс организационно-педагогических условий _____	12
Список литературы _____	12
Методическое обеспечение _____	12
Календарно-тематическое планирование _____	13

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименования программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка "Подвижные игры"
Период реализации	01.06.-22.06.2026г.
Заказчик программы	Администрация краевого государственного казённого общеобразовательного учреждения, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы « Школа № 2»
Разработчик программы	Лазицкая Ольга Владимировна
Основания для разработки программы	Конвенция ООН о правах ребёнка Конституция Российской Федерации Федеральный Закон РФ « Об образовании в РФ № 273»
Тип программы	Адаптированная
Адресат программы	Начальная школа (7-12лет)
По форме организации	Модульная
Направленность	Физкультурно - спортивная
По уровню усвоения	Базовый
Контактный телефон	8 4217 54 54 12
Цель	Приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.
Задачи	-Способствовать укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; -Формировать культуру движений, двигательный опыт, через физические упражнения с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, технических знаний подвижных игр и спортивных игр. -Способствовать усвоению знаний о роли в формировании здорового образа жизни; -Совершенствовать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий

	физическими упражнениями; - Способствовать воспитанию положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества, взаимовыручки, дисциплинированности, трудолюбия. - Развивать коммуникативные умения. - Закрепить знания по правилам подвижных игр и спортивных игр. - Способствовать Развитию координации движения, ловкости, прыгучести, быстроты движений, реакции, выносливости. Данная программа предполагает развитие физических качеств в комплексе и изучение элементов подвижных игр с целью приобщения учащихся к миру спорта и участия в соревнованиях.
Ожидаемый результат	Приобщатся к занятиям подвижными играми, смогут использовать их в свободное время на основе сформированности интересов к определённым видам двигательной активности.

Нормативно правовая база

- Конституция РФ.
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ТНР от 19.12.2014 приказ № 1598
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с овз», утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598.
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»
- Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации , письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

-Устав КГКОУ школа №2

Пояснительная записка

Актуальность проблемы физического воспитания обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья во внеурочное время.

Актуальность программы в том, что подвижные игры с элементами спортивных игр являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Актуальность выбранной темы объясняется ещё и тем фактом, что исследователи неоднократно заявляли о пользе занятий физической культурой и спортом для лиц с нарушением речи. Обучающиеся с нарушениями речи отстают от нормы по силе, быстроте, выносливости, координации на 25-40 процентов. Именно этот факт требует учитывать не только возрастные особенности, но и психомоторное состояние у детей с нарушением речи. 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.

Подвижные игры на улице 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 дети 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 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, развития речи, 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.

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице (спортивной площадке), в спортивном зал

Педагогическая целесообразность:

Пройдя обучение по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе секции «Подвижные игры» обучающиеся получают преимущество при отборе для участия в спортивных соревнованиях.

Адресат программы:

Возраст обучающихся – (7-14 лет)

Требование к состоянию здоровья - основная и подготовительная группы здоровья.

Объём и сроки усвоения программы: Срок реализации 3 недели

Объём программы и режим работы

Период	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в смену
3 недели	2 часа	10	10	3	30

Итого по программе					30
--------------------	--	--	--	--	----

Формы организации занятий: Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, групповые, парные, занятия на свежем воздухе. Проведение соревнований, конкурсов, игр. В ходе проведения занятий используется и индивидуальный подход.

Цель: Приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи: Способствовать укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; Формировать культуру движений, двигательный опыт, через физические упражнения с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, технических знаний подвижных игр и спортивных игр.

Способствовать усвоению знаний о подвижных играх их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Способствовать воспитанию положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества, взаимовыручки, дисциплинированности, трудолюбия, морально-волевых качеств

- Развивать коммуникативные умения.

- Закрепить правила подвижных игр и спортивных игр.

- Способствовать Развитию координации движения, ловкости, прыгучести, быстроты движений, реакции, выносливости.

Данная программа предполагает развитие физических качеств в комплексе и изучение элементов подвижных игр с целью приобщения учащихся к миру спорта и участия в соревнованиях.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Игры с бегом	10	2	8	текущий

2	Игры с мячом	20		20	текущий
	Итого	30	1	28	текущий

Содержание программы:

Подвижная игра с элементами спортивных игр – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма и более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Основные знания о физической культуре и подвижных игр в частности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физических упражнений по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, метания как жизненно важные способы передвижения человека. Основные правила подвижных игр и спортивных игр.

Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижных игр и спортивных игр: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Физические упражнения, их влияния на физическое развития и развития физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Общая физическая подготовка.

Теория: Правила безопасного поведения в местах проведения занятий. Значение общей физической подготовки для здорового образа жизни.

Практика: разнообразные движения тела и отдельных его частей (в статическом положении, в движении с спортивным инвентарём и без него, в различных скоростных режимах, с изменением направления и т. д.)

Разные виды ходьбы (на пятках, на носках, на внешней стороне стопы, по прямой линии лицом и спиной вперёд).

Ходьба и бег: лицом и спиной вперёд ; боком; по разметки площадки; с спортивным инвентарём и т. д.

Бег с высоким поднимания бедра, с за хлестом голени, бег на прямых ногах.

Прыжки на двух, левой правой ногах.

Ускорение из различных положений.

Челночный бег 5х6 м.

Выполнение различных упражнений с спортивным инвентарём.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, знаний по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развития физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Упражнение на развитие специальной физической подготовленности.

Упражнения на равновесия.

Бег вокруг площадки, остановка по сигналу, прыжок в верх с поворотом на 360.

Продолжать движение. Ходьба по гимнастической скамейке.

Упражнения на координацию движения.

Упражнение в тройках четвёрках пятёрках. У каждого ученика мяч. По сигналу поменяться мячами с партнёрами.

Упражнение в парах. Один ученик догоняет другого на одной ноге по всей площадке после чего меняются.

Упражнения на выносливость.

Подвижные игры на длительное время.

Упражнение на развития силы.

Сгибания рук в упоре лежа.

Подтягивания в висе на низкой перекладине.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины с подниманием туловища.

Упражнение на развития быстроты.

Применяются:

1.Бег с ускорением.

2. Эстафеты с максимальной скоростью.

Техническая подготовка.

1. Прыжки на двух ногах левой, правой.

2. Передвижение левым, правым боком, лицом, спиной.

3. Бег с изменением направления.

4. Передачи мяча двумя руками, левой правой рукой.
5. Бросок в цель двумя руками, левой правой рукой.
6. Ловля мяча одной, двумя руками.

Игры с бегом и игры с мячом.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. *Последовательность обучения прыжкам.*

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Шишки, Жёлуди, Орехи». Игра «Удочка», «Вышибалы». «Снайпер»

Игры для формирования правильной осанки.

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра Игра «Копна – тропинка – кочки».

Эстафеты.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесии

Планируемые результаты

Метапредметные УУД:

- сформируют умение включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- сформируют положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- сформируют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- обучатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные УУД:

- будут уметь включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- будут уметь управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- научатся дисциплинированности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей;
- обучатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- смогут слушать и вступать в диалог;
 - смогут участвовать в коллективном обсуждении о правилах и приемах игры.
- смогут проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности(смелость, волю, решительность, активность и инициативность)
 - смогут проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- смогут проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;

Предметные УУД- Узнают правила подвижных игр.

- Смогут выполнять прыжки на двух ногах, левой, правой ногое.
- Обучатся передвигаться левым правым боком.
- Обучатся бегать с изменением направления.
- Обучатся передачи мяча двумя руками левой, правой рукой.
- Обучатся броску в цель двумя руками, левой, правой рукой.
- Освоят знания о физической культуре и спорте, роли в формировании здорового образа жизни.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

Мячи для баскетбола, волейбола, секундомер, свисток, сетка для волейбола, турник, скакалки, мячи резиновые, мешочки с песком.

Кадровое обеспечение:

Поварова Екатерина Григорьевна.

Формы аттестации:

Соревнования по подвижным играм на уровне организации.

Оценочные материалы:

- Итоги соревнований и конкурсов

- Фотоотчёт.

Информационное обеспечение:

Литература, используемая в работе:

- 1 Уроки физкультуры в 2-4 классах средней школы под редакцией Г. П. Богданова. – М.: «Просвещение»., 1997 г.
- 2 Уроки физкультуры в 2-4 классах средней школы под редакцией Г. П. Богданова. – М.: «Просвещение»., 1996 г.
- 3 Физическая культура И. П. Златарёв, В. П. Шеянов. – М. : Высшая школа, 1984г.
- 4 Уроки физкультуры в 2-4 классах средней школы под редакцией Г. П. Богданова. – М. : «Просвещение»., 1981 г.
- 5 Физическая культура 2-4 классы под редакцией В.И. Ляха. – М.: «Просвещение».,2009 г.
6. Физическая культура 4 класс под редакцией А. П. Матвеева – М.: «Просвещение».,2009
7. Физическая культура 2-4 класс под редакцией А. П. Матвеева – М.: «Просвещение».,2009

Методическое обеспечение:

Технологии:

- Здоровьесберегающая: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;
- личностно-ориентированный подход: формирование знаний по физической культуре, формирование двигательной подготовленности.
- Коллективного взаимодействия
- Разно уровневого обучения
- Адаптивного обучения

Методы:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (рассказ, объяснение, инструктаж, диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей используются

следующие методы: метод расчленённого упражнения, метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, игровой метод, соревновательный метод, групповой метод. По источнику получения знаний. Инструкции по технике безопасности.

Календарно-тематическое планирование секции «Подвижные игры»

№	Содержание учебного материала.	Количество часы	Дата проведения
1	Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Удочка». Игра «Шишки, Жёлуди, Орехи».	2	01.06.2026
2	Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «На лево, на право, кругом». Игра «Вышибалы», «Снайпер».	2	02.06.2026
3	Теория: Техника безопасности подвижных игр на улице. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	2	03.06.2026
4	Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра: Третий лишний.	2	04.06.2026
5	Последовательность обучения прыжкам. Игра: Третий лишний.	2	05.06.2026
6	Теория: Техника безопасности с мячом. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Гонка мячей».	2	08.06.2026
7	Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Игра: Гонка мячей.	2	09.06.2026
8	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Игра: Гонка мячей. Игра «Лепта»	2	10.06.2026
9	Игра «Лепта»	2	11.06.2026
10	Обучение ловли мяча двумя руками. Игра «Мяч соседу».	2	12.06.2026
11	Теория: Правила подвижных игр. Обучение ловли мяча двумя руками. Игра «Мяч соседу».	2	15.06.2026
12	Эстафеты с ведением мяча.	2	16.06.2026
13	Игра :Самый меткий	2	17.06.2026
14	Теория. Знакомство с правилами проведение эстафет. Эстафеты с ведением мяча.	2	18.06.2026
15	Теория. Обучение технике попадания в цель. Игра : Самый меткий.	2	19.06.2026

Всего 30ч.