

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования тотемского муниципального района**

**Департамент образования Вологодской области**

**МБОУ "Тотемская СОШ № 2" "**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим  
советом МБОУ  
«Тотемская СОШ №2»  
от 28.08.2023 г. №1

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР Поповой Л.Г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МБОУ «Тотемская  
СОШ №2» от  
28.08.2023 г. №100

**Адаптированная рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР)**

**(вариант 7.1)**

**3-4 классы**

**2023-2024 учебный год**

**г. Тотьма 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип систематичности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### Характеристика обучающихся с ЗПР

**Обучающиеся с ЗПР** — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического

развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.1) могут быть представлены следующим образом:

Адаптированная программа (вариант 7.1.) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР**

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К **общим** потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.1), характерны следующие **специфические образовательные потребности**:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

### **Цель и задачи программы**

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы воспитания внеурочной деятельности.**

**Количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 3х и 4х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часов в год.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Личностные:**

У обучающихся будут сформированы:

Внутренняя позиция обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в

форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, осознание ответственности человека за общее благополучие; Личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; Потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Обучающиеся получают возможность для формирования: понимания причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; Способности к объективной самооценке и учебной деятельности своих одноклассников; Развития этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им.

### **Метапредметные:**

У обучающихся будут сформированы:

Умения планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия, умения выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействий с людьми;

Умения адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

Умения рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

Выраженную устойчивость учебно-познавательной мотивации учения; установки на здоровый образ жизни и реализации ее в моральном поведении и поступках.

### **Предметные:**

Обучающиеся научатся:

Представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Знать историю возникновения спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола, русские народные игры и зимние забавы, основы правил соревнований по спортивным играм, спортивную терминологию;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;

В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Выполнять технические приемы игр;

Выполнять тактические приемы нападения и защиты;

Обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающий удар;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Получают возможность научиться:

Участвовать в соревнованиях по спортивным играм

Самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу, волейболу, баскетболу и т.д.

Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

1. **Футбол, подвижные игры с элементами футбола (8 часов)** – Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спортивных играх. Беседа о мини-футболе. Правила игры. Элементы игры. Расстановка игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача мяча и прием мяча. Игра в «Мини-футбол». Подвижные игры.
2. **Волейбол, подвижные игры с элементами волейбола (7 часов)** – «Волейбол сегодня». Размещение игроков на площадке. Элементы игры: передача и подача мяча. Броски волейбольного мяча в цель. Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. Соревнования команд. Судейство. Игра «Пионербол». Подвижные игры.
3. **Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (6 часов)**- Правила безопасного поведения при катании на лыжах, ватрушке. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Подвижные игры.
4. **Баскетбол, подвижные игры с элементами баскетбола (7 часов)** – Правила игры. Размещение игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача, бросок в кольцо. Правила игры и судейство. Соревнования команд. Игра в «Мини-баскетбол». Подвижные игры.
5. **Русские народные игры (6 часов)** – Рассматриваем основные правила игр. Описываем технику игровых действий и приемов.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 3 И 4 КЛАСС

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
1	Футбол. Подвижные игры с элементами футбола	7
2	Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола	7
3	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	6
4	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола	7
5	Русские народные игры	6
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>

#### Формы занятий:

1. Индивидуальные
2. Групповые
3. Беседы
4. Конкурсы
5. Соревнования
6. Проектная деятельность

7. Просмотр фильмов, презентации
8. Экскурсии
9. Эстафеты

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Контроль:**

1. Наблюдение
2. Участие в организации игр самих детей
3. Соревнования
4. Участие в судействе
5. Форма проведения итогов реализации программы- участие в школьных соревнованиях.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- Российская электронная школа
- Библиотека цифрового контента