

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

ГБОУ СО «Верхнетагильский центр образование»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения

«28» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Шаманаева А.Ю.

«28» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СО
«Верхнетагильский центр
образование»

Максаева О.В.

Приказ № 204-ог от
«28» августа 2026г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся с задержкой психического развития

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Возраст обучающихся: 7 -13 лет

Срок реализации – 4 года

Верхний Тагил

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» разработана с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта начального общего образования, методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. 1008), СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", СанПиН 2.4.2.3286-15 эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» и в соответствии с Концепцией дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» реализуется с обучающимися ГБОУ СО «Верхнетагильский центр образования». 100% обучающихся - это дети с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития).

Выявлены проблемы детей с задержкой психического развития:

➤ Недостаточно сформированы знания и умения в области физической культуры и спорта,

➤ Недостаточно сформированы нравственные и волевые качества личности,

➤ Укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к заболеваниям.

Исходя из выявленных проблем, определены цели и задачи рабочей программы:

Цель программы: Формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортивной среде обучающихся.

Задачи:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию,
- Теоретическое и практическое обучение спортивным играм,
- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,
- Формирование волевых и психологических качеств личности,
- Пропаганда здорового образа жизни.

Формы проведения занятий.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях и другим спортивным играм между группами в школе, городе Верхнем Тагиле, в соревнованиях на районном уровне, на областном уровне.

Программа дополнительного образования рассчитана на воспитанников 7—11 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по спортивным играм — выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого и 2-ого года обучения ставятся

следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к спортивным играм.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах 3 и 4 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка воспитанников, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В группах 3-ого и 4-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Занятия проводятся по 2 часа в неделю, в целом за учебный год объемом 72 часа.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния спортивных игр, правил соревнований по спортивным играм, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых в спортивных играх.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам.

Содержательное обеспечение разделов программы

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются

различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

- **ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;
- **бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;
- **прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;
- **броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;
- **метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;
- **лазание**, перелезания через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;
- **упражнения в равновесии**: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;
- **упражнения с предметами**: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);
- **упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;
- **подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;
- **эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;
- **спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом

программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Календарно-тематическое планирование, по программе дополнительного образования «Спортивные игры», в объёме 72-х часов

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Безопасность при проведении соревнований. Оказание помощи в опасных ситуациях во время игр: первая помощь при ушибах, вывихах, ссадин. Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	2
	1. Теоретические знания. 6 часа.	
2	Основные понятия о подвижных играх. История возникновения игры.	2
3	Образовательное значение подвижных игр. Воспитательное значение подвижных игр. Оздоровительное значение подвижных игр. Классификация игр. Развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) средствами игры.	2
4	Основы организации и методики проведения подвижных игр. Осуществление руководства процессом игры.	2
	2. Общая физическая подготовка. 28 часов.	
5	Оборудование места занятий, инвентарь для подвижных игр.	2
6	Общефизическая подготовка (развитие основных двигательных качеств).	2
7	Роль и значение гимнастических и легкоатлетических комплексов упражнений для занимающихся. Подбор упражнений для подготовки к конкретной игре. Роль и значение силовых упражнений.	2
8	Общеразвивающие упражнения	2
9	Равномерный бег. Беговые упражнения.	2

10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	2
11	Метания	2
12	Акробатические упражнения	2
13	Акробатические упражнения	2
14	Полосы препятствия	2
15	Упражнения для мышц ног и таза.	2
16	Упражнения для мышц туловища и шеи.	2
17	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2
18	Гимнастические упражнения.	2
	3. Спортивные игры. 32 часа.	
19	Подвижная игра: Баскетбол	2
20	Подвижная игра: Футбол	2
21	Подвижная игра: Гуси - лебеди	2
22	Подвижная игра: Охотник и зайцы	2
23	Подвижная игра: Пионербол	2
24	Подвижная игра: Космонавты	2
25	Подвижная игра: Кто дальше бросит	2
26	Подвижная игра: Метко в цель	2
27	Подвижная игра: Выбивной	2
28	Подвижная игра: Охотники и лисы	2
29	Подвижная игра: Защита крепости	2
30	Подвижная игра: Горелки	2
31	Подвижная игра: Лапта	2

32	Подвижная игра: Жмурки	2
33	Полоса препятствий	2
34	Эстафеты	2
	4. Контрольные и итоговые занятия. 4 часов.	
35	Выполнение контрольных нормативов.	2
36	Контрольные игры.	2
37	Итого	72

Планируемый результат

В ходе реализации программы воспитанники должны уметь выполнять:

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу отскока.

- 2.12. Пловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Пловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Пловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Щиты с кольцами — 2
2. Секундомер — 1
3. Стойки для обводки — 12
4. Гимнастические скамейки — 6
5. Гимнастический мостик — 1
6. Гимнастические маты — 6
7. Скакалки — 30
8. Мячи набивные различной массы — 5
9. Гантели, гири различной массы — 20
10. Мячи баскетбольные — 40
11. Насос ручной со штуцером — 2
12. Рулетка — 1
13. Макет площадки с фишками — 1

Список литературы.

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. -М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировки: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическое учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта.
4. Гомельский А.Я. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Спортивные игры пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о подвижных и спортивных играх /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143822987360715706115079811037470648151384140687

Владелец Максаева Оксана Владимировна

Действителен с 24.03.2026 по 24.03.2027