

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено
на заседании МС
Эксперт _____/
Н.В. Акимова
Протокол № _____ от
«_____» _____ 202_г

Согласовано
Заместитель директора по
учебной работе _____/
Е.А.Кокоулина
«_____» _____ 202_г

Утверждаю
Директор школы
_____/И.Л. Шадрина
Приказ № _____ от
«_____» _____ 202_г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Играем вместе»**

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Денискин Евгений Сергеевич

г. Ачинск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем вместе» разработана для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями).

Направленность данной программы – спортивно-оздоровительная.

Актуальность состоит в том, что программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики адаптивных настольных спортивных игр, развитию физических способностей. Адаптивные настольные спортивные игры большое влияние оказывают на нервно-психическое развитие детей с ОВЗ, вызывают положительные эмоции. Совместные действия в играх сближают игроков, доставляют радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы для успешной игры. В процессе игры формируются такие важные качества: координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Детям с ОВЗ регулярные тренировки и соревнования по адаптивным настольным спортивным играм дают возможность достичь социальной интеграции, максимально приблизиться к полноценному общественному бытию, оказывает на них социализирующее влияние, расширяют возможности для самоутверждения и самореализации, социальной адаптации. Для ребенка инвалида важнейшей задачей является расширение сферы его самостоятельности, виде преодоления им обособленности за счет снятия комплекса неполноценности, приобретение навыков коммуникации, умения осваивать и применять новые знания и навыки, чему и способствуют настольные спортивные игры.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 16 лет.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Форма обучения – очная.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Цель и задачи программы

Цель - укрепление и развитие здоровья детей, привитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе работы по изучению адаптивных настольных спортивных игр решаются следующие задачи:

- дать возможность детям с ОВЗ достичь социальной интеграции;
- воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом, привитие основ здорового образа жизни;
- развитие духовных и физических качеств личности;
- формирование умений: правильное выполнение приемов данных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований;
- коррекция нарушений здоровья (координации, точности движений, выносливости и т.д.)

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольных спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач применяются практические методы.

Практические методы:

Метод упражнений (многократное повторение упражнений).

Метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков).

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, предметные результаты.

Личностные результаты

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты:

-знает правила адаптивных игр: «Матрешки», «Жакола», «Кульбуто», «Кольцеброс», «Твистер», «Бильбоки»;

-знает правила этикета настольных спортивных игр, расстановку игроков на площадке;

-выполняет специально-метательные упражнения, метание мяча в цель, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.

Содержание программы

Содержание программы представлено следующими разделами: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Технические и тактические приемы», «Специальная физическая подготовка», «Игровая подготовка».

Теоретические сведения

История и правила адаптивных настольных игр: «Матрешки», «Жакола», «Кульбуто», «Кольцеброс», «Твистер», «Бильбоки».

Практические занятия

Общая физическая подготовка, специально-метательные упражнения, метание мяча в цель, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.

Специальная физическая подготовка (развитие точности, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости).

Техническая и тактическая подготовка игр: «Матрешки», «Жакола», «Кульбуто», «Кольцеброс», «Твистер», «Бильбок» (стойки, передвижения, броски).

Участие в соревнованиях и мероприятиях - по мере проведения (участие в школьных соревнованиях).

Игра «Матрешки»

Фигурки «Матрешки» на роликовой основе ставятся на стороне игрового поля с рисунком «Матрешка» и два игрока (у каждого игрока один цвет матрешек) поочередно пускают их в сторону кружочков с цифрами —"бараночки«. Цель игры — набрать как можно больше количество очков. Фигуры «Матрешки» соперника допускается сбивать с очковой зоны своими «Матрешками». «Матрешка», коснувшаяся противоположного борта игрового поля, выбивает из игры. Игра завершена, когда каждый игрок забросил все свои 4 «Матрешек». Если «Матрешка» даже слегка касается баранки, очко засчитывается. Подсчет очков: суммируются числа на баранках. Побеждает игрок , набравший большее количество «бараночек» — очков.

Игра «Джакола»

Каждая луза (дом) обладает ценностью (слева направо): первая — 2 очка, вторая — 3 очка, третья — 4 очка, четвёртая — 1 очко. Если в ходе попытки игрок смог забить в

каждую из луз по шайбе, то победные очки за каждый такой комплект удваиваются. Пример подсчета очков при условии, что в каждой лузе есть по 1 шайбе: $(2+3+4+1)*2=20$ очков. Соответственно, если игроку удалось забить в каждую лузу по 3 шайбы, ему начисляется $3*20=60$ победных очков. Максимальное количество очков составляет 148. Такое количество можно набрать, если игрок забьет 7 шайб во 2-й «дом», 9 шайб в 3-й, 7 шайб в 4-й и 7 шайб в 1-й: $7*20 + 2*4 = 148$. Но и это не предел, если вы забьете все шайбы с первой или второй попытки, то получите дополнительный бонус: 1. Если все шайбы забиты с первой попытки, игрок получает для броска две дополнительные шайбы; 2. Если все шайбы забиты со второй попытки, игрок получает для броска одну дополнительную шайбу. Тогда возможное максимальное количество очков увеличивается до 152 или 156 ($7*20 + 4*4 = 156$). Шайбы, которые игрок не смог загнать в дом — не приносят ему победных очков. Шайба должна полностью пересечь планку лузы, чтобы быть засчитанной. Шайба, которая отскочила и не попала в дом, в ходе текущей попытки НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ, а оставляется для следующей попытки (второй, или третьей). Такие шайбы остаются лежать на игровом поле до окончания текущей попытки, кроме случаев, когда шайба вылетает за пределы игрового поля или отлетает обратно непосредственно к кидающему. Такие шайбы можно сразу отложить в сторону или на планку игровой доски для следующей попытки.

Игра «Бильбок»

Играть можно одному, просто тренироваться или же в компании. Главная идея заключается в подбрасывании шарика вверх, чем сильнее, тем лучше, и после, его нужно поймать в рог/стаканчик. При успешном завершении, когда шарик оказался в кружке — начисляется один балл, ход переходит к другому игроку. После 10 раундов подводят итоги. У кого больше баллов — тот победитель.

Игра «Кульбуто»

Столешница игры опирается на конус, что позволяет игроку совершать самые разные вращательно-качательные движения в попытке разложить разноцветные шарики по лункам. Собственно, слово «кульбуто» переводится с французского как «неваляшка», вроде нашего «Ваньки-Встаньки». Ну, а задача игрока управляя столом, загнать шарики по лункам, при этом если шарик окажется в лунке соответствующего цвета, это принесёт удвоение баллов.

Существует 3 варианта правил:

Вариант На время, закатить 8 шаров в 8 лунок.

Вариант На подсчет очков, за 1 минуту. Цветной шар, «король», попадая в любую лунку, удваивает очки, остальные 7 шаров, считаются по номиналу.;

вариант

На игровом поле 8 отверстий. Задача игрока закатать все шары в лунки на время.

На игровом поле 7 шаров, один из которых другого цвета – «Король».

Шар «Король» попадая в любую лунку, удваивает очки.

Подсчет очков:

Сумма очков 6-ти шаров одного цвета + удвоенная сумма шара «Король» .

От суммы очков отнимаются секунды, за которые игрок закатил шары в лунки.

Игра «Кольцеброс»

Каждый игрок будет накидывать свое кольцо на крючок быстро и точно. Цель игры состоит в том, чтобы кольцо оказалось на крючке.

1. Установите игру на ровную поверхность. Каждый игрок должен быть расположен перед одним из колец (друг напротив друга).

2. Поместите "фишку", либо рюмку (заполненную вашим любимым напитком) в середину игрового поля.

3. Оба игрока начинают игру в одно и то же время.

4. Игрок снимает кольцо с крючка, запускает его по принципу маятника, чтобы повесить кольцо на крючок.

5. После успешного броска (кольцо на крючке) «фишка»/рюмка перемещается по игровому полю в сторону противника. В случае промаха – повтор.

6. В случае успеха соперника «фишка» /рюмка отодвигается к другому игроку. Каждый раз, когда игрок закидывает кольцо на крючок, он перемещают «фишку» в направлении противника, пока "фишка"/рюмка не окажется за пределами игрового поля. В этот момент противник проиграл и должен выпить содержимое «фишки» /рюмки!

8. Если один игрок проигрывает – процесс повторяется.

9. Очки рассчитываются на основе количества принятых рюмок. Игрок, который пьет реже, выигрывает.

Игра «Твистер»

Ведущий вращает рулетку и сообщает игроку комбинацию, которую тот обязан выполнить.

На один круг ставится только одна конечность.

Первый участник, занявший определенный круг, закрепляет его за собой.

В случае, когда заняты все круги выпавшего цвета, рулетку следует вращать еще раз.

Если выпал цвет, на котором уже стоит конечность игрока, он должен сместить ее на один круг такого же цвета.

Двигаться запрещено, даже если оппонент на вас наваливается. Исключение – по разрешению ведущего, если нужно пропустить конечность другого игрока.

Кроме рук и ног, ничем больше опираться на круг нельзя. Упираясь коленом или локтем, вы выбываете из игры.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование Раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	12		12	
2.	Общая физическая подготовка	4	16	20	1
3.	Технические и тактические приемы	10	6	16	
4.	Специальная физическая подготовка	4	20	24	1
5	Игровая подготовка	30	42	72	1
Итого:		72			

Формы аттестации

- свобода выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытость результатов для педагогов и родителей.

Сроки проведения аттестации

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- 3.Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.

5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в год: в первом и во втором полугодии (декабрь-май). Проведение промежуточной аттестации осуществляется самим педагогом.

Условия реализации программы

Учебно-методическая литература

1. Бралитис Гунтарас. Многоборье НСИ: Джакколо,, кульбуто, корнхол: Издательские решения, 2018.-42с.
2. Бралитис Гунтарс. Издательство: Литагент Ридеро, 2016
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: издательство-спорт, 2020-616с.
4. Л.В.Токарская, Н.А.Дубровина, Н.Н.Бабийчук «Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью». Екатеринбург, издательство Уральского университета, 2015г.

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы:

<http://www.drofa.ru/>

<http://www.cvartplus.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал при школе;
- спортивная площадка при школе;
- адаптивные игры «Матрешки», «Жакола», «Кульбуто», «Кольцеброс», «Твистер», «Бильбоки».