

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Детский дом-интернат для умственно отсталых детей «Родник»
в с. Максимовка

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета и рекомендована к реализации
Протокол №3
от «25»августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОГБУСО ДДИ
для УОД «Родник»
_____ Н.А.Кондратьева
Приказ №180-ОД
от «25» августа 2023 г.

**АДАптированная дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности**

«Воля к победе»

Возраст обучающихся: 8–17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения - стартовый

Разработчик-составитель программы:
Кисляков Алексей Алексеевич,

Ульяновская область, с. Максимовка

2023 г.

Оглавление

Информационная карта программы	3
Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеразвивающей программы»	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Методические условия реализации программы.	Error! Bookmark not defined.
1.3. Цель и задачи программы. Планируемые результаты	15
1.4. Содержание Программы «Воля к победе».....	18
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы.....	28
2.1. Календарный план-график.....	28
2.2. Условия реализации программы с учетом особых образовательных потребностей обучающихся..	33
2.3. Формы аттестации.....	46
2.4. Оценочные материалы.....	47
2.5. Методические материалы:	38
2.6. Воспитательный компонент.....	38
2.7. Литература.....	38
2.8. Определения и сокращения.....	40

Информационная карта программы

1. Ведущая организация	Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Детский дом-интернат для умственно отсталых детей «Родник» в с. Максимовка
2. Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Воля к победе»
3. Сведения о разработчике: Фамилия, имя, отчество, контакты.	Кисляков Алексей Алексеевич, инструктор по физической культуре 1 квалификационная категория. e-mail: sweta0073@yandex.ru
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> – Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79); – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р; – Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” – Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года; – СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; <u>Адаптированные программы:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ,

	<p>способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)</p> <p><u>Локальные акты ОО</u></p> <p>Устав учреждения</p> <p>Лицензии на осуществление образовательной деятельности № 2808 от 19.02.2016</p> <p>дополнительное образование</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.5. Характер программы	Адаптированная, дополнительная, общеобразовательная.
4.6. Особые образовательные потребности	Особые образовательные потребности детей с умственной отсталостью, нарушением опорно-двигательного аппарата в соответствии с рекомендациями ПМПК, ИПРА.
Возраст обучающихся по программе	С 8 лет до 17 включительно.
Продолжительность обучения, условия пролонгации	1 год. При необходимости, по результатам диагностики, рекомендациям педагога-психолога, решению педагогического совета образовательной организации, предоставляется возможность пройти обучение по данной программе повторно.
Применение дистанционного и /или электронного обучения	Дистанционная форма обучения не предусмотрена, т.к. дети проживают в круглосуточном стационаре.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной программы».

1.1. Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Воля к победе» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности предназначена для детей с умственной отсталостью, детей-инвалидов от 8 до 17 лет, учитывает особенности психофизического развития и индивидуальные возможности обучающихся. Программа направлена на развитие у ребенка с ментальными нарушениями таких качеств, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация.

Дети находятся в круглосуточном стационаре и присутствие родителей (законных представителей) не предусматривается.

Программа разработана на основании следующих документов:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Адаптированные программы:

• Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09

Локальные акты ОО

Устав учреждения

Лицензии на осуществление образовательной деятельности № 2808 от 19.02.2016 Дополнительное образование

Базовые специальные коррекционные программы:

1. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжёлым и множественными нарушениями развития: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 239 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2012.

Дополнительность программы

Дополнительность программы по отношению к программе общего образования заключается в том, что при сходных задачах в ней прослеживается углубленное изучение различных видов физкультурно-спортивной подготовки с применением специальных коррекционных упражнений на развитие двигательных способностей и тактических приемов в игровой деятельности детей с умственной отсталостью. Занятия в спортивной секции по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, укрепления здоровья, формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Актуальность программы

Актуальность и педагогическая целесообразность программы определяются:

- необходимостью решения проблемы социализации детей с умственной отсталостью и создания благоприятных условий для удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культуры и спорта, самореализации и адаптации;
- формированием культуры здорового образа жизни;
- обновлением содержания, поиском новых направлений, форм и методов преподавания в системе дополнительного образования;
- гуманистической парадигмой образования, ориентированной на создание равных возможностей для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям с ОВЗ восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Отличительными особенностями программы являются:

- комплектование группы обучающихся с учетом психофизических и возрастных особенностей;
- планирование адаптировано под индивидуальные возможности детей с умственной отсталостью с учетом ее реализации в условиях социального стационарного учреждения;
- обучение по данной программе может осуществляться индивидуально и в мини - группе, что позволяет приблизить дополнительное образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка;
- организация и создание условий для развития творчества обучающихся, повышение уверенности в себе, в своих силах.

Инновационность программы:

Инновационность Программы заключается в том, что содержание предполагает:

коррекцию физического развития обучающихся, реабилитацию двигательных функций организма, жизненных и социальных компетенций обучающихся с умственной отсталостью физических упражнений, спортивных игр.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей от 8 до 17 лет с умственной отсталостью различной степени выраженности: легкой, умеренной, детей-инвалидов с легкими нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП). Обучение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья заниматься данным видом деятельности и наличии условий: образовательный процесс происходит в условиях доступной среды. В процессе занятия проводится смена видов деятельности, соблюдаются перерывы (отдых).

Каждая из вышеперечисленных категорий детей требует определенных условий реализации Программы, так как имеет свои специфические особенности.

Для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (НОДА) характерно своеобразное психическое развитие, обусловленное сочетанием раннего органического поражения головного мозга с различными двигательными, речевыми и сенсорными дефектами. При нарушениях функций опорно-двигательного аппарата нарушено формирование не только познавательной деятельности, но и эмоционально-волевой сферы и личности. Структура нарушений познавательной деятельности при нарушениях функций опорно-двигательного аппарата имеет ряд специфических особенностей, характерных для всех детей. К ним относятся:

- неравномерный, дисгармоничный характер нарушений отдельных психических функций;
- выраженность астенических проявлений – повышенная утомляемость, истощаемость всех психических процессов;
- сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире.

Дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата не знают многих явлений окружающего предметного мира и социальной сферы, а чаще всего имеют представления лишь о том, что было в их практике. Это обусловлено следующими причинами: вынужденная изоляция, ограничение контактов ребенка со сверстниками и взрослыми людьми в связи с длительной

обездвиженностью или трудностями передвижения. При нарушениях функций опорно-двигательного аппарата отмечается нарушение координированной деятельности различных анализаторных систем. Патология зрения, слуха, мышечно-суставного чувства существенно сказывается на восприятии в целом, ограничивает объем информации, затрудняет интеллектуальную деятельность таких детей.

Для детей с **легкой и умеренной умственной отсталостью** характерны следующие основные черты:

- повышенная истощаемость и в результате нее низкая работоспособность; незрелость эмоций, воли, поведения;
- ограниченный запас общих сведений и представлений; бедный словарный запас, несформированность навыков интеллектуальной деятельности.

Восприятие характеризуется замедленностью. В мышлении обнаруживаются трудности словесно-логических операций. У детей с легкой и умеренной умственной отсталостью страдают все виды памяти, отсутствует умение использовать вспомогательные средства для запоминания. Им необходим более длительный период для приема и переработки информации.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, рассогласованность, неловкость движений. У других – повышенная возбудимость сочетается с хаотичной нецеленаправленной деятельностью.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват предметов. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Однако, при условии подбора методов, адаптации содержания, создания адекватной среды, в том числе, коммуникативной, потенциал таких детей позволяет им осваивать материал Программы.

Объем и срок освоения программы.

Программа состоит из двух модулей. Всего 144 часа в год, с 01 сентября 2023 г по 31 августа 2024 г.

Учебная нагрузка в неделю составляет 1 час, 3 раза в неделю, на 1 группу, но может быть изменена по усмотрению директора учреждения.

Срок освоения программы в течение всего учебного года, 48 недель
Первый модуль с 01 сентября 2023 г. по 31 декабря 2023 г.- 16 недель, 48 часов.
Второй модуль с 09 января 2024 г по 31 мая 2024 г.- 20 недель, 60 часов.
Третий модуль с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г. – 12 недель, 36 часов.

Дополнительные выходные дни, связанные с государственными праздниками (в соответствии с частью первой [ст. 112](#) ТК РФ):

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;
7 января - Рождество Христово;
23 февраля - День защитника Отечества;
8 марта - Международный женский день;
1 мая - Праздник Весны и Труда;
9 мая - День Победы;
4 ноября - День народного единства.

Форма обучения – очная.

1.2. Методические условия реализации программы. Особенности организации образовательного процесса

Основная форма работы - учебно-тренировочное занятие, которое имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанное в логическую последовательность, построенную друг за другом и направленную на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Программа построена на принципах доступности, занимательности, наглядности, последовательности, на принципе сотрудничества (сотрудничества ребенка с педагогом, сверстниками).

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и

волнообразно. При затруднении отдельных детей в освоении материала, задания упрощаются, освоение действия происходит по отдельным элементам. Обучение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья заниматься данным видом деятельности и наличии условий: образовательный процесс происходит в условиях доступной среды.

Занятия проводятся в спортивном зале, спортивной площадке (на свежем воздухе), которые отвечают требованиям санитарии (проветривание, влажная уборка, обработка спортивного оборудования) и безопасности, оснащены необходимым количеством спортивного оборудования и инвентаря, которые требуют правильного и умелого обращения. Поэтому здесь нужно строго соблюдать правила поведения. Обучающиеся обязаны знать, строго и точно выполнять все инструкции по безопасности и санитарной гигиене. Кружковцы во время занятий должны заниматься в спортивной форме, обуви (кроссовки).

Основные методы обучения:

Освоение программного материала АДОП происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

При подборе средств и методов обучения, инструктор использует комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры, ОФП). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными задачами занятия.

При выборе методов обучения учитываются возрастные особенности и двигательный опыт детей.

На занятиях ОФП используется метод целостного выполнения упражнений, при этом действия сначала упрощают за счет второстепенных деталей и облегчают путем замедленного выполнения, использования вспомогательных снарядов, ориентиров, физической помощи.

Используется игровой метод. Он помогает выполнить упражнение,

удерживая интерес детей при его многократном выполнении.

Используются в сочетании методы стандартно-повторного и переменного упражнений, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их выполнения.

Структура занятия включает:

Каждое занятие состоит из трёх частей:

- *подготовительной*, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- *основной*, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные игры;

- *заключительной*, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание;

- *итог занятия*

-*рефлексия*

Режим занятий:

Общее количество часов в год на 1 группу-144

Количество часов и занятий в неделю на 1 группу -3 занятия в неделю по 1 часу на одну группу обучающихся.

Начало занятий 1 модуля - 01 сентября 2023 г, окончание -31 декабря 2023 г.

Начало занятий 2 модуля - 09 января 2024, окончание -31 мая 2024.

Начало занятий 3 модуля- 01 июня 2024 г. окончание 31 августа 2024 г.

Продолжительность занятий и перерывов между ними соответствует санитарно – гигиеническим требованиям к организации образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья и не превышает временные нормы 30–45 минут.

Расписание занятий составляется с учетом режима дня учреждения, возрастных, психологических особенностей детей и установленных СанПиНом требований.

Принцип комплектования групп.

Обучающиеся объединения «Воля к победе» формируются из числа воспитанников детского дома-интерната «Родник» с учетом индивидуальных, возрастных и физических возможностей ребенка.

Состав группы до 18 человек, в зависимости от диагноза. Набор в объединение осуществляется на добровольной основе, с учетом интереса ребенка, его способностей и степенью развития моторики. Специальных знаний, умений и навыков, необходимых для обучения, не требуется – они формируются в процессе занятий. Допускается добор детей в объединение в течение учебного года. Для вновь набранных обучающихся подбираются упражнения, позволяющие быстрее приобрести необходимые навыки.

Уровень реализуемой программы – стартовый.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и имеет «Стартовый уровень» сложности, который предполагает освоение материала минимальной сложности. В ходе освоения программы происходит знакомство с понятиями здоровье и физическое развитие человека; развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота; развитие гибкости; знакомство с подвижными играми и эстафетами.

1.3. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: создание условий для развития физических, личностных качеств и социализации детей с умственной отсталостью посредством занятий общей физической подготовкой.

Задачи программы:

Образовательные:

- Способствовать укреплению здоровья, содействовать правильному физическому развитию и повышению работоспособности обучающихся.
- Обучить подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
- Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Сформировать представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.
- обогатить словарный запас в процессе занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения.
- Развивать точность, быстроту, координацию движений, функцию равновесия, подвижность, учитывая принцип доступности и индивидуальности.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), общей и мелкой моторики.
- Сформировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

- Воспитывать умение сотрудничать, выслушивать педагога и товарищей.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров - характеристик возможных достижений ребенка, которые зависят от ряда факторов, в том числе: от характера, структуры и степени выраженности первичных нарушений; от наличия и степени выраженности вторичных нарушений: психофизических свойств ребенка с умственной отсталостью.

Предметные результаты:

В результате реализации программы «Воля к победе» обучающийся будет:

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- уметь ходить на лыжах (основные виды ходьбы);
- уметь выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь выполнять упражнения на тренажерах для развития основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- уметь осуществлять индивидуальные и групповые занятия в играх;
- уметь выполнять корригирующие упражнения, преодолевать безопасными способами естественные и искусственные препятствия.

Метапредметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения;
- знать о роли регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений обучающегося гимнастики, формирования правильной осанки;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- проявлять потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- проявлять способность к самоконтролю, а также ответственно относиться к занятиям физической культуры, спортивно-игровой деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу ограниченности здоровья, различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Как и в коррекционных школах, детям предоставляется возможность пройти материал Программы повторно.

1.4. Содержание Программы «Воля к победе».

1.4.1. Учебный план.

Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	всего	теория	практика	
I модуль	48	7	41	
Вводное занятие. Входная диагностика.	2	1	1	Наблюдение. Тестирование. Опрос.
Легкая атлетика				
1. Ходьба, бег в заданном направлении	3	0,5	2,5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
2. Перебежки группами	3	0,5	2,5	Выполнение упражнений. Наблюдение. Беседа.
3. Бег на скорость 30 м.	3	0,5	2,5	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
4. Прыжки в длину с места	4	0,5	3,5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
5. Метание малого мяча с места	4	0,5	3,5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
6. Метание мяча в цель	4	0,5	3,5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
Гимнастика	5	0,5	4,5	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
1. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	5	0,5	4,5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
2. Подлезание и перелезание под препятствием	5	0,5	4,5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
3. Произвольное лазанье по гимнастической стенке	5	0,5	4,5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
4. Ходьба по гимнастической скамейке без предметов и с предметами	4	0,5	4,5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
5. Адаптивная гимнастика, упражнения на матах в положении сидя и лежа, перекаты и др.	5	1	4	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
6. Итоговое занятие. Спортивно-игровое мероприятие «Мы со спортом дружим»	1		1	Игры в командах. Выполнение упражнений.
II модуль	60	12	48	

Лыжная подготовка				Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
1.Ходьба ступающим шагом без палок, с палками	6	1	5	
2.Скользкий шаг	5	1	4	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
3.Повороты на месте переступанием вокруг “пяток” лыж	6	1	5	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
4.Передвижение на лыжах 600 м. (за занятие)	6	1	5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
5.Прогулка на лыжах по слабопересеченной местности	6	1	5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
Подвижные и спортивные игры				Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
1.Коррекционные и народные игры	6	1	5	
2.Игры с элементами общеразвивающих упражнений	5	1	4	Выполнение упражнений. Наблюдение.
3.Игры с бегом и прыжками	6	1	5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
4.Игры с бросанием и ловлей	6	1	5	Выполнение упражнений. Наблюдение.
5.Спортивные игры. Баскетбол.	5	1	4	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
6.Итоговая диагностика Диагностические упражнения.	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Тестирование.
III Модуль	36	9	27	
1. Коррекционные и народные игры	10	3	7	Наблюдение .Игра. Беседа.
2 Спортивные игры. Баскетбол.	12	3	9	Наблюдение .Игра. Беседа.
3 Спортивные игры. Футбол.	12	3	9	Наблюдение .Игра. Беседа.
4Спортивные соревнования «Веселые старты»	2	-	2	Игры в командах. Выполнение упражнений. Наблюдение.
Итого:	144	28	106	

1.4.2. Содержание учебного плана. Модуль 1.

Цель: содействовать формированию у обучающихся интереса к занятиям физической культуры через овладение навыками и умениями двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение данной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правильному выполнению различных видов ходьбы, бега, прыжков;
- обучить техническим приемам метания, лазания;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

Развивающие:

- коррекция и развитие двигательных умений и навыков;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие самостоятельности для достижения физического совершенства.

Воспитывающие:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.

«Вводное занятие». 2 часа

Теория: Знакомство. Знакомство с режимом работы кружка, целью, задачами. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности на занятиях. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки, правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика: Входная диагностика. Диагностические упражнения.

Форма контроля. Наблюдение. Тестирование. Опрос.

Легкая атлетика

1. Ходьба, бег в заданном направлении – 3 часа.

Теория. Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды. Влияние ходьбы, бега на здоровье человека. Темп и ритм при ходьбе, беге. Правильное дыхание при ходьбе, беге.

Практика: Строевые упражнения. ОРУ без предметов.

Обычная ходьба, на носках, на пятках. Ходьба, сочетания с движениями рук. Ходьба с дифференцировкой длины шага и скорости движений.

Подготовительные упражнения к бегу. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с выбрасыванием голени назад. Бег в течение минуты.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

2. Перебежки группами – 3 часа.

Теория. Разновидности бега: перебежки группами от двух до пяти человек.

Практика. Перебежки группами по звуковому сигналу, визуальному сигналу. ОРУ. Упражнения на профилактику плоскостопия, осанку.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение. Беседа.

3. Бег на скорость 30 м. – 3 часа.

Теория. Разновидности бега. Бег на скорость 30 м по звуковому сигналу, визуальному сигналу. Бег с ускорением.

Практика: Строевые упражнения. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 30 м. финиширование. Медленный бег до 10 мин. ОРУ без предметов.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.

4. Прыжки в длину с места. – 4 часа.

Теория: Техника и фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полет, приземление).

Практика: Выполнение прыжков в длину. ОРУ. Строевые упражнения. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

5.Метание малого мяча с места. 4 часа.

Теория: Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность с места.

Практика: Метание мяча с места. ОРУ без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

6.Метание мяча в цель. – 4 часа.

Теория: Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча в цель с места.

Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Правильный захват малого мяча,

Практика: Метание малого в цель мяча с места. ОРУ без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

Гимнастика

1.Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. 5 часов.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Корректирующие упражнения. Преодоление различных препятствий произвольным способом.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.

2.Подлезание и перелезание под препятствием. 5 часов.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.

Корректирующие упражнения. Преодоление различных препятствий произвольным способом.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

3. Произвольное лазанье по гимнастической стенке. 5 часов.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Корректирующие упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный). Висы. Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

4. Ходьба по гимнастической скамейке без предметов и с предметами. 4 часа.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Корректирующие упражнения. Преодоление различных препятствий произвольным способом.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

5. Адаптивная гимнастика, упражнения на матах в положении сидя и лежа, перекаты. 6 часов.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке. Корректирующие упражнения. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо□влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Группировка, лежа на спине, перекаты вперед-назад. Упоры, стойка на коленях

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.

6. Итоговое занятие. Спортивно-игровое мероприятие «Мы со спортом дружим» 1

час.

Практика. Эстафеты, игры, упражнения по сценарию.

Форма контроля. Промежуточная диагностика. Игры в командах. Выполнение упражнений.

Модуль 2.

Цель: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение цели предусматривает решение ряда **задач:**

Обучающие:

- обучать умению подавать, вести, принимать и передавать мяч во время игр с мячом;
- формировать умение использовать различные тактические действия;
- формировать навыки владения техникой перемещения во время игры;
- обучать умению надевать и снимать лыжи, переносить правильно лыжи;
- формировать умение выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;
- учить выполнять скользящий шаг.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения.
- Развивать точность, быстроту, координацию движений, функцию равновесия, подвижность, учитывая принцип доступности и индивидуальности.

Воспитывающие:

Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

Лыжная подготовка

1. Ходьба ступающим шагом без палок, с палками. 6 часов.

Теория. История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики. Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика. Подбор лыж и палок. Ходьба ступающим шагом без палок, с палками.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.

2. Скользящий шаг. 5 часов.

Теория. Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика. Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.

3. Повороты на месте переступанием вокруг “пяток” лыж. 6 часов.

Теория. Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика. Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.

4. Передвижение на лыжах 600 м. (за занятие). 6 часов.

Теория. Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика. Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом «ёлочкой, лесенкой, полуёлочкой».

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

5. Прогулка на лыжах по слабопересеченной местности. 6 часов.

Теория. Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Гигиена одежды и

обуви. Температурный режим.

Практика. Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом «ёлочкой, лесенкой, полуёлочкой».

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

Подвижные и спортивные игры

1.Коррекционные игры. Народные игры. 6 часов.

Теория. Основы знаний о народной подвижной игре. Что такое народная игра. История народной подвижной игры. Правила игры.

Практика.

- «Рычи лев, рычи»
- «Слушай сигнал»
- Лапта.
- Блуждающий мяч.
- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.

2.Игры с элементами общеразвивающих упражнений. 5 часов.

Теория. Основы знаний о подвижной игре. Что такое игра. Правила игры.

Практика:

- «Эстафета парами»
- «Пронеси мяч, не задев кеглю»
- «Забрось мяч в кольцо»
- «Дорожка препятствий»
- «Быстрая команда»
- «Кто быстрее?»
- «Кольцеброс»

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

3.Игры с бегом и прыжками. 6 часов.

Теория. Основы знаний о подвижной игре. Что такое игра Правила игры.

Практика. Игры:

- Догони меня
- Третий лишний
- Перебежки
- Встречные перебежки
- Хитрая лиса
- Затейники
- Не оставайся на полу
- С кочки на кочку
- Кто сделает меньше прыжков?

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

4.Игры с бросанием и ловлей. 6 часов.

Теория. Основы знаний о подвижной игре. Что такое игра. Правила игры.

Практика.

- Мяч в кругу
- Перебрось мяч
- Подбрось — поймай
- Бросание мяча в парах
- Горячий мяч
- Мяч через сетку (бросание и ловля мяча)
- Броски мяча в корзину

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение.

5.Спортивные игры. Баскетбол. 5 часов.

Теория. Техника безопасности. Правила игры.

Практика. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди,

двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Форма контроля. Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.

6.Итоговое занятие. Итоговая диагностика. 2 часа.

Практика: Диагностические упражнения.

Форма контроля. Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Тестирование.

III Модуль.

Цель: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся с умственной отсталостью посредством занятий общей физической подготовкой.

Задачи:

Образовательные:

- формировать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- коррекция и развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

1.Коррекционные игры. Народные игры. 10 часов.

Теория. Основы знаний о народной подвижной игре. Что такое народная игра. История народной подвижной игры. Правила игры.

Практика.

- «Рычи лев, рычи»
- «Слушай сигнал»
- Лапта.
- Блуждающий мяч.
- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

2.Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов.

Теория. Техника безопасности. Правила игры.

Практика. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

3. Спортивные игры. Футбол. 12 часов.

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и

терминология технических приемов. Обучение техническим приемам по футболу.

Практика: Выполнение технических приемов, применяемых при игре в футбол: ведение мяча, пас, остановка мяча, удар в створ ворот.

4. Спортивные соревнования «Веселые старты». 2 часа.

Теория. Техника безопасного поведения на спортивной площадке.

Практика. Выполнение заданий, упражнений, в соответствии со сценарием мероприятия.

Форма контроля. Игры в командах. Выполнение упражнений. Наблюдение.

По итогам обучения организуются спортивные мероприятия, которые позволяют выявить изменения образовательного уровня обучающегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

В сентябре 2023 года (точные даты определяются Положением) планируется участие обучающихся по АДОП «Воля к победе» в IV Областных параолимпийских играх в г. Ульяновске.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы.

2.1. Календарный план-график

Модуль I.

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	I - 02.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о травмах.	спорт. площадка, территория ДД	Наблюдение. Тестирование. Опрос.
	II- 02.09.23						
2	05.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба, бег в заданном направлении	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	06.09.23						
3	07.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Перебежки группами	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Беседа.
	08.09.23						
4	09.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба, бег в заданном направлении	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	09.09.23						
5	12.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с места	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	13.09.23						
6	14.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба, бег в заданном направлении.	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	15.09.23						
7	16.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание малого мяча с места	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	16.09.23						
8	19.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное	1	Метание мяча в цель	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	20.09.23						

			занятие				
9	21.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Перебежки группами	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Беседа.
	22.09.23						
10	23.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на скорость 30 м.	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	23.09.23						
11	26.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с места	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	27.09.23						
12	28.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на скорость 30 м.	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	29.09.23						
13	30.09.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с места	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	30.09.23						
14	03.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на скорость 30 м.	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	04.10.23						
15	05.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с места	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	06.10.23						
16	07.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Перебежки группами	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Беседа
	07.10.23						
17	10.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание малого мяча с места	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	11.10.23						
18	12.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в цель	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	13.10.23						
19	14.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в цель	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	14.10.23						

20	17.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание малого мяча с места	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	18.10.23						
21	19.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание малого мяча с места	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	20.10.23						
22	21.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в цель	спорт. площадка, территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	21.10.22						
23	24.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	25.10.23						
24	26.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Подлезание и перелезание под препятствием	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	27.10.23						
25	28.10.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Произвольное лазанье по гимнастической стенке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	28.10.23						
26	07.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба по гимнастической скамейке без предметов и с предметами	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	08.11.23						
27	09.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Адаптивная гимнастика, упражнения на матах в положении сидя и лежа, перекаты, ползанье	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	10.11.23						
28	11.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	11.11.23						
29	14.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Подлезание и перелезание под препятствием	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	15.11.23						
30	16.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	17.11.23						

31	18.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Адаптивная гимнастика, упражнения на матах в положении сидя и лежа, перекаты, ползание	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	18.11.23						
22	21.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	22.11.23						
33	23.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба по гимнастической скамейке без предметов и с предметами	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	24.11.23						
34	25.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба по гимнастической скамейке без предметов и с предметами	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	25.11.23						
35	28.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Подлезание и перелезание под препятствием	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	29.11.23						
36	30.11.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Произвольное лазанье по гимнастической стенке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	01.12.23						
37	02.12.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Адаптивная гимнастика, упражнения на матах в положении сидя и лежа, перекаты, ползание	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	05.12.23						
38	06.12.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Произвольное лазанье по гимнастической стенке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	07.12.23						
39	08.12.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба по гимнастической скамейке без предметов и с предметами	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	09.12.23						
40	12.12.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Адаптивная гимнастика, упражнения на матах в положении сидя и лежа, перекаты, ползание	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	13.12.23						
41	14.12.23	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Произвольное лазанье по гимнастической стенке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	15.12.23						

42	16.12.23 16.12.23	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Ходьба по гимнастической скамейке без предметов и с предметами	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
43	19.12.23 20.12.23	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Адаптивная гимнастика, упражнения на матах в положении сидя и лежа, перекаты, ползание	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
44	21.12.23 22.12.23	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Адаптивная гимнастика, упражнения на матах в положении сидя и лежа, перекаты, ползание	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
45	23.12.23 23.12.23	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
46	26.12.23 27.12.23	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Подлезание и перелезание под препятствием	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
47	28.12.23 29.12.23	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Произвольное лазание по гимнастической стенке	спортивный зал	Выполнение упражнений. Наблюдение.
48	30.12.23 30.12.23	По расписанию	Спортивно-игровое мероприятие	1	Итоговое занятие. «Мы со спортом дружим»	спортивный зал	Игры в командах. Выполнение упражнений.
Итого				48			

Модуль II.

1	09.01.24 10.01.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Ходьба ступающим шагом без палок, с палками	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
2	11.01.24 12.01.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Скользкий шаг	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
3	13.01.24 14.01.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие	1	Повороты на месте переступанием вокруг “пяток” лыж	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.

4	16.01.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение на лыжах 600 м. (за занятие)	территория ДД	наблюдение
	17.01.24						
5	18.01.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прогулка на лыжах по слабопересеченной местности	территория ДД	наблюдение
	19.01.24						
6	20.01.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба ступающим шагом без палок, с палками	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	21.01.24						
7	23.01.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скользкий шаг	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	24.01.24						
8	25.01.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба ступающим шагом без палок, с палками	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	26.01.24						
9	27.01.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скользкий шаг	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	28.01.24						
10	30.01.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Повороты на месте переступанием вокруг "пяток" лыж	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	31.01.24						
11	01.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба ступающим шагом без палок, с палками	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	02.02.24						
12	03.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба ступающим шагом без палок, с палками	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	04.02.24						
13	06.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Скользкий шаг	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	07.02.24						
14	08.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба ступающим шагом без палок, с палками	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	09.02.24						
15	10.02.24	По	Учебно-	1	Повороты на месте переступанием	территория ДД	Выполнение упражнений.

	11.02.24	расписанию	тренировочное занятие		вокруг “пяток” лыж		Наблюдение. Опрос.
16	13.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение на лыжах 600 м. (за занятие)	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	14.02.24						
17	15.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Повороты на месте переступанием вокруг “пяток” лыж	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	16.02.24						
18	17.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение на лыжах 600 м. (за занятие)	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	18.02.24						
19	20.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Повороты на месте переступанием вокруг “пяток” лыж	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	21.02.24						
20	24.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прогулка на лыжах по слабопересеченной местности	спортивный зал территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	25.02.24						
21	27.02.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Повороты на месте переступанием вокруг “пяток” лыж	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	28.02.24						
22	01.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение на лыжах 600 м. (за занятие)	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	02.03.24						
23	03.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение на лыжах 600 м. (за занятие)	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	04.03.24						
24	06.03.2	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение на лыжах 600 м. (за занятие)	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	07.03.24						
25	10.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прогулка на лыжах по слабопересеченной местности	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	11.03.24						
26	13.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное	1	Скользкий шаг	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	14.03.24						

			занятие				
27	15.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прогулка на лыжах по слабопересеченной местности	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	16.03.24						
28	17.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прогулка на лыжах по слабопересеченной местности	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	18.03.24						
29	20.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Прогулка на лыжах по слабопересеченной местности	территория ДД	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	21.03.24						
30	22.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Коррекционные. Народные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос
	23.03.24						
31	24.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	25.03.24						
32	27.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бегом и прыжками	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	28.03.24						
33	29.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бросанием и ловлей	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	30.03.24						
34	31.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Коррекционные. Народные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	01.04.24						
35	01.03.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	02.03.24						
36	03.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Коррекционные. Народные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	04.04.24						
37	05.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	06.04.24						

38	07.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Коррекционные. Народные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	08.0.424						
39	10.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бегом и прыжками	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	11.0.42						
40	12.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Коррекционные. Народные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	13.0.424						
41	14.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бегом и прыжками	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	15.0.424						
42	17.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бросанием и ловлей	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	18.0.424						
43	19.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	20.0.424						
44	21.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бросанием и ловлей	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	22.04.24						
45	24.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бегом и прыжками	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	25.0.424						
46	26.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	27.0.424						
47	28.04.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бросанием и ловлей	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	29.0.424						
48	02.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бегом и прыжками	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	03.05.24						
49	04.05.24	По	Учебно-	1	Игры с бросанием и ловлей	спортивный зал,	Выполнение упражнений.

	05.05.24	расписанию	тренировочное занятие			спорт. площадка	Наблюдение.
50	06.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	08.05.24						
51	10.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	11.05.24						
52	12.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	13.05.24						
53	15.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	16.05.24						
54	17.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	18.05.24						
55	19.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Коррекционные. Народные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	20.05.24						
56	22.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бегом и прыжками	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	23.05.24						
57	24.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Игры с бросанием и ловлей	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение.
	25.05.24						
58	26.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение упражнений. Наблюдение. Опрос.
	27.05.24						
59	29.05.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивные игры	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение. Тестирование.
	30.05.24						
60	31.05.24	По расписанию	Диагностические упражнения	1	Итоговая диагностика	спортивный зал, спорт. площадка	Выполнение контрольных упражнений. Наблюдение.

							Тестирование.	
Итого				60				
Модуль III								
1	02.06.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные Народные игры	игры.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	03.06.24							
2	05.06.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные Народные игры	игры.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	06.06.24							
3	07.06.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные Народные игры	игры.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	08.06.24							
4	09.06.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные Народные игры	игры.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	10.06.24							
5	14.06.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные Народные игры	игры.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	15.06.24							
6	16.06.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные Народные игры	игры.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	17.06.24							
7	19.06.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные Народные игры	игры.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	20.06.24							
8	21.06.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные Народные игры	игры.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	22.06.24							
9	23.06.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные Народные игры	игры.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	24.06.24							

10	26.06.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Коррекционные игры. Народные игры	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	27.06.24						
11	28.06.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные соревнования «Веселые старты».	территория ДД спорт. площадка	Игры в командах. Выполнение упражнений. Наблюдение.
	29.06.24						
12	27.06.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	26.06.24						
13	30.06.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	01.07.24						
14	03.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	04.07.24						
15	05.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	06.07.24						
16	07.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	08.07.24						
17	10.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	11.07.24						
18	12.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	13.07.24						
19	14.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	15.07.24						
20	17.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	18.07.24						

21	19.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	20.07.24						
22	21.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	22.07.24						
23	24.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	25.07.24						
24	26.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	27.07.24						
25	28.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	29.07.24						
26	31.07.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	01.08.24						
27	02.08.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	03.08.24						
28	04.08.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	05.08.24						
29	07.08.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	08.08.24						
30	09.08.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	10.08.24						
31	11.08.24	По расписанию	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	12.08.24						

32	16.08.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	17.08.24						
33	18.08.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	19.08.24						
34	21.08.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Футбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	24.08.24						
35	25.08.24	По расписанию	Учебно- тренировочное занятие. Игра.	1	Спортивные игры. Баскетбол.	территория ДД спорт. площадка	Наблюдение .Игра. Беседа.
	28.08.24						
36	30.08.24	По расписанию	Спортивное мероприятие.	1	Спортивные соревнования «Веселые старты».	территория ДД спорт. площадка	Игры в командах. Выполнение упражнений. Наблюдение.
	31.08.24						
Всего				36			
Итого				144			

2.2. Условия реализации программы с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение.

Реализация теоретической и практической части программы проводится в детском доме-интернате «Родник» в спортивном зале, на спортивной площадке, оборудованных в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей — СанПиН 2.4.4.3172-14. В зимний период на специально отведенном участке территории учреждения формируется лыжня.

Входные группы здания оборудованы пандусами, лестничные проемы-поручнями.

2.2.2. Информационное обеспечение.

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии.

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы участвует один инструктор по физической культуре, прошедший курсы квалификации по теме «Особенности организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в соответствии с ФГОС» в объеме 108 часов, Алексей Алексеевич Кисляков, стаж работы в данном учреждении в данной должности 6 лет, I квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности детей и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Фиксация образовательных результатов зависит от степени ограничения здоровья ребенка и ведется в дневнике наблюдений и тестирования, проводимого педагогами.

Для отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы используются:

педагогическое наблюдение;

педагогический анализ результатов тестирования, опросов;

выполнения обучающимися физических упражнений;

участия воспитанников в мероприятиях (соревнования, эстафеты, досуговые спортивно-игровые мероприятия, специальная олимпиада)

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный.

В сентябре проводится диагностика уровня развития умений и навыков детей, определяются формы работы, комплектуются группы с учетом индивидуальных особенностей и совместимости детей.

Текущий.

В декабре, августе проводится диагностика путем педагогического наблюдения, опроса во время спортивно-развлекательного мероприятия, по результатам которой при необходимости корректируются приемы и методы обучения, увеличивается время для освоения отдельных элементов программы конкретным детям.

Итоговый.

В мае проводится итоговая диагностика по тем же диагностическим упражнениям, даются рекомендации родителям (законным представителям), воспитателям.

2.4. Оценочные материалы.

Входная, Итоговая диагностика

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся используются мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе, которые фиксируются в журнале наблюдений

Тестирование (Диагностические упражнения).

Динамику развития физических качеств обучающихся, позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - перед началом курса занятий и после прохождения программы (май).

Медицинский контроль

Эффективность, адекватность профилактических упражнений, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

На каждого ребенка заполняется графа в общей на объединение диагностической карте, в которой указываются фамилия, имя ребенка, дата обследования, фамилия педагога. Диагностические карты заполняются при входной диагностике (начало сентября) и при итоговой диагностике (в конце мая) инструктором по физической

культуре по результатам диагностики 2 раза в год в ручную. Динамика освоения Программы интерпретируется по бальной системе, также фиксируются и результаты тестовых упражнений. Эти параметры определяют уровень физического развития ребенка для дальнейшей работы с ним.

Критерии оценивания.

1. Скоростно-силовые качества.
2. Быстрота.
3. Выносливость.
4. Точность.
5. Гибкость.
6. Равновесие.
7. Статическая выносливость мышц спины.

Диагностические (контрольные) упражнения.

Тест 1 Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Критерии оценивания.

3 балла – Самостоятельно выполняет физические упражнения по словесной инструкции инструктора.

2 балла – При выполнении упражнений не так быстро наступает утомляемость, физические упражнения выполняет с незначительными ошибками, требуется помощь педагога в виде напоминания, дополнительного объяснения, частичного показа упражнения.

1 балл - Физические упражнения выполняет только совместно с инструктором, требуется значительная помощь, наступает быстрая утомляемость.

0 баллов – Упражнения не выполняет, не проявляет интереса к занятиям физической культуры.

Тест 2. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Критерии оценивания.

3 балла – Самостоятельно выполняет физические упражнения по словесной инструкции инструктора.

2 балла – При выполнении упражнений не так быстро наступает утомляемость, физические упражнения выполняет с незначительными ошибками, требуется помощь педагога в виде напоминания, дополнительного объяснения, частичного показа упражнения.

1 балл - Физические упражнения выполняет только совместно с инструктором, требуется значительная помощь, наступает быстрая утомляемость.

0 баллов – Упражнения не выполняет, не проявляет интереса к занятиям физической культуры.

Тест 3. 4-минутная ходьба.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В ходьбе одновременно участвуют 3-4 человека. Обучающиеся должны выполнять ходьбой, свободным способом, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 4 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 4 мин обучающиеся останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Критерии оценивания.

3 балла – Самостоятельно выполняет физические упражнения по словесной инструкции инструктора.

2 балла – При выполнении упражнений не так быстро наступает утомляемость, физические упражнения выполняет с незначительными ошибками, требуется помощь педагога в виде напоминания, дополнительного

объяснения, частичного показа упражнения.

1 балл - Физические упражнения выполняет только совместно с инструктором, требуется значительная помощь, наступает быстрая утомляемость.

0 баллов – Упражнения не выполняет, не проявляет интереса к занятиям физической культуры.

Тест 4. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.

Оборудование. Малый набивной мяч.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Критерии оценивания.

3 балла – Самостоятельно выполняет физические упражнения по словесной инструкции инструктора.

2 балла – При выполнении упражнений не так быстро наступает утомляемость, физические упражнения выполняет с незначительными ошибками, требуется помощь педагога в виде напоминания, дополнительного объяснения, частичного показа упражнения.

1 балл - Физические упражнения выполняет только совместно с инструктором, требуется значительная помощь, наступает быстрая утомляемость.

0 баллов – Упражнения не выполняет, не проявляет интереса к занятиям физической культуры.

Тест 5. Гибкость.

Оборудование. Гимнастическая скамейка.

Процедура тестирования. Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке с прямыми ногами. Выполняется максимально возможный наклон вниз, руки прямые, ладони опускаются ниже уровня скамейки.

Критерии оценивания.

3 балла – Самостоятельно выполняет физические упражнения по словесной инструкции инструктора.

2 балла – При выполнении упражнений не так быстро наступает утомляемость, физические упражнения выполняет с незначительными ошибками, требуется помощь педагога в виде напоминания, дополнительного объяснения, частичного показа упражнения.

1 балл - Физические упражнения выполняет только совместно с инструктором, требуется значительная помощь, наступает быстрая утомляемость.

0 баллов – Упражнения не выполняет, не проявляет интереса к занятиям физической культуры.

Тест 6. На равновесие.

Процедура тестирования. Упражнение проводится из исходного положения «стоя» на полу. Стоя на одной ноге, руки на поясе, спина прямая, вторая нога согнута в колене, как можно дольше по времени. Время фиксируется. Тест-«стоя» на второй ногой проводится через 1-2 минуты отдыха.

Критерии оценивания.

3 балла – Самостоятельно выполняет физические упражнения по словесной инструкции инструктора.

2 балла – При выполнении упражнений не так быстро наступает утомляемость, физические упражнения выполняет с незначительными ошибками, требуется помощь педагога в виде напоминания, дополнительного объяснения, частичного показа упражнения.

1 балл - Физические упражнения выполняет только совместно с инструктором, требуется значительная помощь, наступает быстрая утомляемость.

0 баллов – Упражнения не выполняет, не проявляет интереса к занятиям физической культуры.

Тест 7 Статическая выносливость мышц спины.

Процедура тестирования. Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.

Критерии оценивания.

3 балла – Самостоятельно выполняет физические упражнения по словесной инструкции инструктора.

2 балла – При выполнении упражнений не так быстро наступает утомляемость, физические упражнения выполняет с незначительными ошибками, требуется помощь педагога в виде напоминания, дополнительного объяснения, частичного показа упражнения.

1 балл - Физические упражнения выполняет только совместно с инструктором, требуется значительная помощь, наступает быстрая утомляемость.

0 баллов – Упражнения не выполняет, не проявляет интереса к занятиям физической культуры.

Интерпретация результатов диагностики

По уровню усвоения программного материала результаты достижений учащихся подразделяются на три уровня: высокий, средний, низкий.

21-15 баллов Высокий: обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность познавательной деятельности в области адаптивной физической культуры, здорового образа жизни. Отлично знает все навыки правильной осанки. В практической работе с легкостью справляется с заданием. Отлично знает, как контролировать дыхание при выполнении физических упражнений.

14-10 баллов Средний: обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность познавательной деятельности в области адаптивной физической культуры, здорового образа жизни. В практической работе не так быстро наступает утомляемость, с трудом. Но удерживает корпус тела в правильном положении, укладывается по времени при тестировании. Знает, как контролировать дыхание при выполнении физических упражнений.

9-4 балла Низкий: Обучающийся демонстрирует низкий уровень заинтересованности познавательной деятельности в области адаптивной физической культуры, здорового образа жизни. Не может дать определение осанке, не знает, как держать осанку при ходьбе, как проверить осанку. В практической работе наступает быстрая утомляемость, не может удержать корпус тела в правильном положении и не удерживает данную позу в течении данного времени при тестировании. Не может правильно дышать во время физических нагрузок, дыхание не ровное.

4-0 баллов Навыками не овладел полностью.

Карта оценки результативности реализации
адаптированной дополнительной общеразвивающей
программы «Воля к победе»

Дата проведения тестирования _____

Провел инструктор по физической культуре _____

№ п/ п	ФИО	Критерии качества освоения обучающимися программы													
		СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА		БЫСТРОТА		ВЫНОСЛИВОСТЬ		ТОЧНОСТЬ		ГИБКОСТЬ		РАВНОВЕСИЕ		Статическая выносливость	
		Прыжок в длину с места (см)/балл		Бег 30 м (с)/балл		Спортивная ходьба 30 м (с)/балл		Метание малого мяча (м)/балл		Наклон из положения стоя на полу(см)/балл		Равновесие на 1 ноге (с)/балл		мышц спины(с)/балл	
		В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И
1															
2															
3															
4															

*В – входная диагностика
И – итоговая диагностика
С – секунда
М – метр
См - сантиметр

1.5. Методические материалы:

Для проведения занятий по легкой атлетике:

- скамейки,
- перекладина,
- беговая дорожка,
- прыжковая яма,
- сектор для метания.

Для проведения занятий по гимнастике и акробатике:

- гимнастические маты,
- гимнастическая стенка,
- гимнастические обручи,
- гимнастические скамейки,
- скакалки,
- гимнастические палки,
- канат,
- бревно,
- резиновый жгут.

Для проведения занятий по лыжной подготовке:

- лыжные комплекты.

Для проведения занятий играми:

- площадка для игр на свежем воздухе,
- волейбольные мячи,
- волейбольная сетка,
- футбольные мячи,
- баскетбольные корзины,
- баскетбольные мячи,
- мячи ПВХ,
- теннисные мячи.

Технические средства обучения.

1. Персональный компьютер.
2. Колонки для компьютера
3. Флеш-карта

• Методические рекомендации

Разработаны методические материалы:

1. Методическая разработка - картотека «Основные виды ходьбы».
2. Методическая разработка - картотека «Техника метания мяча».
3. Методическая разработка – картотека «Упражнения для формирования правильной осанки».
4. Методическая разработка – картотека «Занятие в парах».
5. Методическая разработка – картотека «Игры и упражнения для укрепления плечевого пояса»

2.6. Воспитательный компонент.

Организационной основой воспитательной деятельности учреждения является Рабочая программа воспитания ОГКУСО ДДИ для УОД «Родник» разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания», утвержденными 02.06.2020 на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию с Федеральными государственными стандартами ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказом «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные общего образования по вопросам воспитания обучающихся» (Минпросвещения России, 2020, № 172).

Реализация педагогами учреждения воспитательного потенциала на занятиях кружковой деятельности предполагает следующее:

- формирование социально-значимых умений и навыков, необходимых для социализации, ориентации в социальной среде, повседневных жизненных ситуациях;
- формирование у детей системы знаний и обобщенных представлений об окружающей действительности, развитие их познавательной активности, формирование всех видов детской деятельности;

- формирование способов усвоения умственно отсталыми детьми социального опыта взаимодействия с людьми и предметами окружающей действительности;
- воспитание у умственно отсталых детей положительных качеств, социализация и становление нравственных ориентиров в деятельности и в поведении;
- воспитание максимально-возможного навыка самостоятельности.

Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность – **здоровье**. Навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок. На занятиях объединения ведется работа по воспитанию морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Профориентационное направление прослеживается в общефизической подготовке, проведении бесед на спортивную тематику: историю развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физической культуры, профессии в спортивной деятельности (массажисты, уборщики помещений, дворники и т.д.).

План воспитательной работы.

№	Мероприятие	Дата	Ответственный
1	Контроль за успеваемостью обучающихся	В течение года	Кисляков А.А.
	Беседа. О правилах поведения на физкультурном занятии	В течение года	Кисляков А.А.

2	IV Областные параолимпийские игры в г. Ульяновске.	Сентябрь 2023 г	Кисляков А.А.
3	Всероссийский день бега. Спортивное мероприятие «Кросс нации – кто с нами?!»	Сентябрь 2023г	Кисляков А.А.
4	Беседа. Виды спорта	Октябрь 2024 г	Кисляков А.А.
5	Спортивно –игровая программа «А у нас спортивный час»	Декабрь 2023г	Кисляков А.А.
6	Спортивное развлечение «В зимнем царстве, спортивном государстве»	Январь 2024 г	Кисляков А.А.
7	Развлечение на улице «Масленицу провожаем, -Весну встречаем!»	Март 2024	Воспитатели
8	День здоровья. Развлечение «Советы Айболита» (помощь в проведении, участие)	Апрель 2024 г	Социальный педагог
9	Спортивное мероприятие «Марафон здоровья»	Апрель 2024 г	Кисляков А.А.
10	Развлечение «Большие семейные игры»	Июнь 2024 г	Кисляков А.А.
11	Просмотр презентации «О пользе утренней гимнастики»	Июль 2024 г	Кисляков А.А.
12	День физкультурника.	Август 2024	Кисляков А.А.
13	Участие в досуговых, культурно-массовых мероприятиях по плану воспитательной работы учреждения.	В течении года	Педагоги учреждения.

2.7. Литература

2.7. 1. Литература для детей:

1. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007. 21
2. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 2001.

3. Балайшите, Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 2004.
4. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.
5. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск, 2005
6. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 200

2.7.2. Литература для педагога

1. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.
2. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
3. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.
4. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
5. Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «АСАДЕМА», 2001.
8. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

9. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2010.
10. Педагогика / Под ред. В.А. Сластенина. - М., 2012.
11. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
12. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
13. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.

2.7.3. Литература для родителей (законных представителей):

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.;
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

Интернет-ресурсы.

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>

2. Презентации уроков «Начальная школа». – Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>

3. Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа: <http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/>

4. Основы игры в баскетбол: Урок №1 - Знакомство с мячом
<https://www.youtube.com/watch?v=5FPCSZAajVk>

5. Интернет – источник «Умная физкультура» Уроки по обучению игры в баскетбол, лыжной подготовки, легкой атлетике, проведения спортивных игр (ссылка на канал) <https://www.youtube.com/@user-hw9lo7fo8m/about>

Сокращения

АДОП — адаптированная дополнительная общеобразовательная программа

ОВЗ — ограниченные возможности здоровья

ОО — образовательная организация

ООП — особые образовательные потребности

ПМПК — психолого-медико-педагогическая комиссия