

**Областное казенное общеобразовательное учреждение «Курская
школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «03» июня 2024 г.
Протокол: № 8

Утверждено
Директор ОКОУ «Курская школа-
интернат»

Л.Н. Малихова
Приказ № 174
от « 4 » июня 2024 г.

Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Факел»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год
Объем: 72 часа

Автор-составитель:
Зарецкий Е.И.,
педагог дополнительного образования

г.Курск, 2024г.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Программа составлена на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Постановления правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства образования и науки Курской области от 03.05.23 г. №1-845 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Курской области «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» от 17.01.23 г. №1-54;
- устава ОКОУ «Курская школа-интернат», иных локальные нормативные акты, регламентирующие образовательную деятельность по адаптированным дополнительным общеразвивающим программам в ОКОУ «Курская школа-интернат»

Направленность программы

Направленность адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Факел» – физкультурно-спортивная. Программа направлена на выявление, поддержку и развитие способностей и талантов школьников с нарушениями слуха, обеспечения равного доступа к дополнительному образованию, раннюю профориентацию, достижение целей, показателей, результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Актуальность программы

Актуальность разработки данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье ребенка с ограниченными возможностями здоровья, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами. Занятия по данной программе придают уверенность в своих силах, дают возможность почувствовать себя равноправным членом

общества. Главная проблема, которая решается, занимаясь по данной программе – физическое развитие, поддержание оптимального психофизического состояния и создание возможностей для адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в среду сверстников и через них в общество.

Сущность воспитания и обучения ребенка с нарушениями слуха состоит из всестороннего развития личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребенка – психические, физические, интеллектуальные. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

Реализация АДОП «Факел» позволяет разрешить проблему социальной адаптации школьников с нарушениями слуха. В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка с нарушением слуха, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании адекватных психических реакций детей с ограниченными возможностями здоровья на то или иное заболевание; ориентации и использовании средств, стимулирующих дальнейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, закаливающие и другие оздоровительные средства.

Отличительные особенности, новизна

Особенность и новизна программы заключается в том, что она разработана при организации новых мест, оснащении новым спортивным оборудованием дополнительного образования школьников в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». При разработке Программы использованы нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Уровень адаптированной дополнительной общеразвивающей программы – стартовый.

Адресат адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

В освоении программы участвуют обучающиеся с ограниченными возможностями по слуху:

- 1 группа: слабослышащие обучающиеся младшего школьного возраста (7-9 лет),
- 2 группа: глухие обучающиеся младшего школьного возраста (10-11 лет),
- 3 группа: глухие обучающиеся и обучающиеся младшего школьного возраста (7-9 лет),
- 4 группа: слабослышащие обучающиеся младшего школьного возраста (11-13 лет).

Количество обучающихся в группе – до 6-и человек.

Нарушения слуха – это полная или частичная утрата способности воспринимать и понимать звуки окружающего мира и, как следствие, овладевать устной речью.

Обучающиеся с нарушениями слуха – особая категория, имеющая трудности в обучении, обусловленные спецификой их психофизического развития.

К категории детей с нарушениями слуха относятся дети, имеющие стойкое двустороннее (на оба уха) нарушение слуховой функции, при котором обычное, на слух, речевое общение с окружающими затруднено (тугоухость) или невозможно (глухота). Эта категория детей представляет собой разнородную группу:

- глухие (ранооглохшие) дети;
- позднооглохшие дети (глухие дети, сохранившие речь);
- дети с частичной потерей слуха – слабослышащие (тугоухие);

- глухие дети с возникшим слухом (дети, прошедшие систему кохлеарной имплантации).

Глухие (ранооглохшие) дети – это дети, родившиеся с нарушенным слухом или потерявшие слух до начала речевого развития или на ранних его этапах. Для глухих детей характерно отсутствие возможности естественного восприятия речи и самостоятельного овладения ею. Они овладевают зрительным (чтение с губ) и слухозрительным (при помощи звукоусиливающей аппаратуры) восприятием словесной речи только в условиях специального обучения.

Позднооглохшие дети – дети, потерявшие слух в том возрасте, когда речь уже была сформирована. Позднооглохшие дети могут отличаться разной степенью нарушения слуха и разным уровнем сохранности речи, так как они имели навыки словесного общения до потери слуха. Развитие мышления у позднооглохших детей в большей степени сходно с его развитием у слышащих детей, чем с развитием мышления у ранооглохших. Сходство тем больше, чем лучше сохранены речевой запас и связанные с ним возможности отражения действительности при помощи словесных обобщений. Для позднооглохших детей важно получение навыков зрительного или слухозрительного восприятия словесной речи.

Слабослышащие дети – дети, имеющие частичную потерю слуха. Степень сохранности слуха слабослышащих детей влияет на возможность самостоятельного овладения ими речью. Речь тугоухих детей обычно имеет ряд существенных недостатков. Корректировать нарушения речи необходимо в процессе обучения.

Слабослышащие дети школьного возраста делятся на две категории:

- слабослышащие дети, обладающие развитой речью с небольшими недостатками;
- слабослышащие дети с глубоким речевым недоразвитием.

Значение зрительного восприятия речи для слабослышащих детей возрастает в зависимости от тяжести нарушений слуха.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по слуху могут иметь следующие особенности речевого развития: нарушения произношения; недостаточное усвоение звукового состава слова, которое проявляется в ошибках при произнесении и написании слов. На лексическом уровне обучающиеся с нарушенным слухом могут иметь ограниченный словарный запас, неточное понимание и неправильное употребление слов, зачастую связанное с неполным овладением контекстным значением. Недостатки грамматического строя речи, особенности в усвоении и воспроизведении известных речевых (грамматических) конструкций также могут вызвать сложности ориентировки на синтаксическом уровне, выражающиеся в трудностях восприятия неслышащими обучающимися предложений с нетрадиционным порядком слов (словосочетаний) и ограниченном понимании читаемого текста.

У лиц с нарушениями слуха могут проявляться особенности не только в речевом развитии, но и в развитии познавательной и личностной сферы. Среди наиболее значимых для организации учебного процесса особенностей познавательной сферы выделяют следующие: сниженный объем внимания и низкий темп переключения – обучающемуся с нарушениями слуха требуется определенное время для окончания одного учебного действия и перехода к другому. Кроме того, для рассматриваемой категории обучающихся характерна меньшая устойчивость внимания и, следовательно, большая утомляемость, так как получение информации происходит на слухозрительной основе.

Потеря слуха лишает ребёнка важного источника информации и ограничивает тем самым процесс его интеллектуального развития. Однако эти недостатки в значительной мере могут быть компенсированы применением специальных методов и технических средств в обучении.

При полной потере слуха речь формируется только в условиях специального обучения и с помощью вспомогательных форм – мимико-жестовой речи, дактильной (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова пальцами рук; каждой букве алфавита соответствует особое положение пальцев), чтения с губ.

В процессе обучения дети с ограниченными возможностями здоровья по слуху могут опираться на два способа восприятия речи: слуховой и зрительный. Слуховой способ восприятия речи, при котором обучающийся слушает, не глядя на собеседника, доступен только людям с незначительной степенью снижения слуха (слабослышащие I степени). Зрительный (слухозрительный) способ восприятия речи чаще используют глухие люди, которые по артикуляции собеседника частично воспринимают и понимают речь.

Обучающиеся с нарушениями слуха имеют особые образовательные потребности, возникшие в результате нарушения слуха:

- необходимость развития и использования остаточного слуха в образовательных, познавательных и коммуникативных ситуациях;
- создание условий и возможностей для эффективного использования обучающимися данной категории слухозрительного, слухового и зрительного восприятия обращенной речи говорящего человека и различных форм коммуникации;
- восполнение недостатка знаний об окружающем мире, связанного с ограничением возможностей;
- формирование социальной компетентности и навыков поведения в инклюзивном образовательном пространстве;
- развитие потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферы;
- формирование способности к максимально независимой жизни в обществе через профессиональное самоопределение, социально-трудовую адаптацию, активную и оптимистическую жизненную позицию и многое другое.

Объём адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Факел» рассчитана на изучение в течение одного учебного года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы:

- в первой группе обучающихся – 2 часа (занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу);
- во второй группе обучающихся – 2 часа (занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу);
- в третьей группе обучающихся – 2 часа (занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу);
- в четвертой группе обучающихся – 2 часа (занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу).

Срок освоения адаптированной дополнительной общеразвивающей программы – 1 год

Форма обучения по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Факел» – очная.

Режим занятий:

<i>№ группы</i>	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>
Группа 1	15.00 – 15.40		13.40 – 14.20	
Группа 2	13.40 – 14.20	13.40 – 14.20		
Группа 3		15.20 – 16.00		14.30 – 15.10
Группа 4			14.30 – 15.10	13.40 – 14.20

Продолжительность занятия – 40 минут, перерыв между занятиями – 10 минут

Формы организации образовательного процесса

Формы проведения занятий – групповые, в группах разного возраста.

Форма организации образовательного процесса традиционная - реализуется в рамках учреждения. Может реализовываться с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

2.2. Объем

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Факел» рассчитана на изучение в течение одного учебного года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы:

- в первой группе обучающихся – 2 часа (занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу);
- во второй группе обучающихся – 2 часа (занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу);
- в третьей группе обучающихся – 2 часа (занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу);
- в четвертой группе обучающихся – 2 часа (занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу).

Срок освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Факел» определяется содержанием программы и рассчитано:

- в первой группе обучающихся на 36 учебных недель, 72 часа;
- во второй группе обучающихся на 36 учебных недель, 72 часа;
- в третьей группе обучающихся на 36 учебных недель, 72 часа;
- в четвертой группе обучающихся на 36 учебных недель, 72 часа.

2.3. Цель адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

Цель - укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и коррекция отклонений в физическом развитии школьников с нарушениями слуха средствами физической культуры.

2.4. Задачи адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

Задачи:

Образовательные задачи

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- овладеть тематической и терминологической лексикой, в том числе ее восприятием и воспроизведением.
- формировать у обучающихся универсальные компетенции.

Воспитательные задачи

- формировать у обучающихся устойчивый интерес к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- формировать содействию гармоничному развитию личности обучающегося, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств.
- формировать мотивацию успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.
- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Коррекционно-развивающие задачи

- укреплять здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координации (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер техники безопасности на спортивных занятиях;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения элементов спортивных игр и легкой атлетики;
- совершенствование техники выполнения элементов спортивных игр и легкой атлетики, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой гимнастических элементов, элементов спортивных игр и легкой атлетики и выступлений на олимпиаде по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

2.6. Содержание адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

Раздел 1. Сведения по физической культуре.

Теория: Что такое режим дня, его значение. Режим дня для конкретного ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Место и значение прогулок. Подбор обуви и одежды для занятий и прогулок. Виды деятельности детей во время прогулок.

Первичные знания по основам гигиены. Ее значение для охраны здоровья.

Значение утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения.

Природные факторы (солнце, воздух и вода) укрепления здоровья в разные времена года. Правила их использования. Значение закаливания организма. Закаливание в домашних условиях. Правила проведения закаливающих процедур. Необходимость ежедневных прогулок в любую погоду, их продолжительность.

Практические занятия: Приёмы соблюдения режима дня, включающие в себя: правила гигиены, режима питания, учёбы и отдыха. Соблюдение физических нагрузок в течение дня.

Подбор упражнений гимнастики, их выполнение.

Примерные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Закаливающие процедуры

Формы и методы обучения: беседа, практические задания, словесный, наглядный.

Формы и методы подведения итогов: входной контроль, опрос, наблюдение.

Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки.

Теория: Значение правильной осанки. Основные требования к правильной осанке. Условия формирования правильной осанки. Влияние нарушений осанки на здоровье. Значение физических упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные требования к упражнениям по формированию правильной осанки, профилактике нарушений осанки и плоскостопия школьника, правила их выполнения. Значение дыхательных упражнений и упражнений для укрепления мышц живота для формирования правильной осанки. Способы контроля осанки.

Практические занятия: Обучение правильной осанке при письме, чтении (постановка головы, плеч, рук, ног), стоянии, ходьбе, правильное сидение за столом при еде, правильное сидение на табурете, правильное ношение ранца или портфеля с книгами. Контроль осанки. Различные виды ходьбы, легкий бег с сохранением правильной осанки. Разучивание комплексов упражнений без предметов и с предметами, для формирования навыков правильной осанки, координации движений, для укрепления силы и выносливости мышц, для формирования правильных навыков дыхания. Упражнения для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений физкультминутки, комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки. Выполнение дыхательных упражнений.

Формы и методы обучения: беседа, практические задания, словесный, наглядный.

Формы и методы подведения итогов: текущий контроль, опрос, наблюдение

Раздел 3. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.

Теория: Подвижные игры как средство физического, эстетического и нравственного воспитания. Значение подвижных игр для формирования навыков правильной осанки, эмоционального настроения.

Практические занятия:

Использование игр с акцентированием внимания на правильную осанку, формирование координации движений. Упражнение «Цыганочка», упражнение «Звезда», упражнение «Кобра» и др.

Упражнения на развитие силы и выносливости: упражнение «Разведчик», «Качалка» и др.

Упражнения на развитие ловкости и координации: упражнение «Кошка». «Распускающий бутон»; «Ловушка»; «Совушка»; «Тише едешь, дальше будешь» и др.

Упражнения на релаксацию. Релаксация «Пляж».

Формы и методы обучения: занятие-игра; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический.

Формы и методы подведения итогов: промежуточный контроль, опрос, наблюдение

Раздел 4. Лыжная подготовка.

Теория: Техника безопасности. Значение лыжного спорта для укрепления здоровья и развития физических качеств. основные ходы, техника передвижения.

Практические занятия:

Организирующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 1500м.

Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж, переступанием в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».

Торможение: падением, «Плугом».

Формы и методы обучения: беседа, практические задания, словесный, наглядный.

Формы и методы подведения итогов: текущий контроль, опрос, наблюдение

Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Перечень гимнастических упражнений с основами акробатики, организующих команд и приемов. Техника безопасности.

Практические занятия:

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, группировка, перекат назад с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из упора лёжа на спине,

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски, подтягивания в висе, прыжки на скакалке на одной и двух ногах, с продвижением вперед, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и на гимнастической скамейке, ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на низком бревне (высота до 20-40см).

Формы и методы обучения: беседа, практические задания, словесный, наглядный.

Формы и методы подведения итогов: аттестация по итогам освоения программы, опрос, наблюдение

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1.Календарный учебный график

№	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Группа 1, первый год обучения стартовый	2.09	28.05	36	72	72 ч	по 1 часу 2 раза в неделю	28, 30 октября, 4 ноября, 30 декабря, 1, 6,8 января	Январь
2.	Группа 2, первый год обучения, стартовый	2.09	27.05	36	72	72 ч	по 1 часу 2 раза в неделю	28, 29 октября, 4 ноября, 30, 31 декабря, 6,7 января	Январь

3.	Группа 3, первый год обучения, стартовый	3.09	29.05	36	72	72 ч	по 1 часу 2 раза в неделю	29 октября, 31 декабря, 2,7 января, 1,8 мая	Январь
4.	Группа 4, первый год обучения, стартовый	4.09	29.05	36	72	72 ч	по 1 часу 2 раза в неделю	30 октября, 1,2,8 января, 1,8 мая	Январь

3.2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Сведения по физической культуре.	9	4	5	Входная диагностика, беседа, опрос
1.1.	Режим дня.	4	1	3	беседа, опрос
1.2.	Начальный контроль	1	1	-	беседа, опрос, анализ
1.3.	Закаливание организма.	4	2	2	беседа, опрос
2.	Осанка. Формирование правильной осанки.	14	4	10	текущий контроль, промежуточная аттестация
2.1.	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки.	3	1	2	опрос, наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения, ОФП.	3	1	2	опрос, наблюдение
2.3.	Профилактика плоскостопия.	4	1	3	опрос, наблюдение
2.4.	Дыхательные упражнения.	4	1	3	опрос, наблюдение
3.	Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.	14	4	10	текущий контроль
3.1	Упражнения с акцентированием на правильную осанку.	3	1	2	опрос, наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы и выносливости.	4	1	3	опрос, наблюдение
3.3	Упражнения на развитие ловкости и координации.	4	1	3	опрос, наблюдение
3.4	Упражнения на релаксацию	3	1	2	опрос, наблюдение
4.	Лыжная подготовка.	8	4	4	текущий контроль
4.1	Инструктаж по Т.Б. История возникновения лыж. Скрепление лыж для переноски их к месту урока	2	1	1	опрос, наблюдение
4.2	Как подготовиться к урокам на лыжах. Укладка лыж на снег.	2	1	1	опрос, наблюдение
4.3	Основные способы передвижения на лыжах. Ступающий шаг без палок.	2	1	1	опрос, наблюдение

4.4	Основные способы передвижения на лыжах. Хват лыжных палок.	2	1	1	опрос, наблюдение
5.	Гимнастика с основами акробатики	27	4	23	текущий контроль
5.1	Основные способы страховки и само страховки. Акробатические упражнения: группировка, перекаты.	3	1	2	опрос, наблюдение
5.2	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».	2	-	2	опрос, наблюдение
5.3	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».	2	-	2	опрос, наблюдение
5.4	Упражнения с обручами. Эстафеты.	2	-	2	опрос, наблюдение
5.5	Висы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».	2	1	1	опрос, наблюдение
5.6	Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты	2	-	2	опрос, наблюдение
5.7	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».	2	-	2	опрос, наблюдение
5.8	Полоса препятствий. Эстафеты. Бег. Прыжковые упражнения	12	2	10	Аттестация по итогам освоения программы, опрос, наблюдение
	Итого:	72	20	50	

3.3. Оценочные материалы

Механизмом оценки результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков (УиН) и общих учебных умений и навыков (ОУУиН).

Критерии оценки результатов освоения программы.

Начальный контроль:

- умение принимать правильную осанку;
- умение ориентироваться в пространстве;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений).

Промежуточная аттестация:

- умение принимать правильную осанку, ориентироваться в пространстве;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений);
- подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки.

Аттестация по итогам освоения программы:

- умение принимать правильную осанку, ориентироваться в пространстве;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений), подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки;
- навык соблюдения правил личной гигиены, правил закаливающих процедур.
- умение выполнять упражнения на растягивание; дыхательные упражнения; движения на развитие координации.

Вид контроля	Цель проведения	Формы проведения	Периодичность	Порядок проведения
--------------	-----------------	------------------	---------------	--------------------

			проведения	
входной контроль (предварительная аттестация)	выявить начальный уровень словарного запаса, личностные качества обучающихся с нарушениями слуха	наблюдение, беседа, практическое задание	1 раз в год, проводится в начале учебного года (сентябрь)	диагностика осуществляется с помощью параметров и критериев их оценивания, представленных в оценочном листе, результаты контроля фиксируются Информационной карте
аттестация по итогам освоения программы	выявить уровни развития способностей и личностных качеств обучающихся с нарушениями слуха и их соответствие прогнозируемым результатам адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	наблюдение, беседа, практическое задание	1 раз в год, проводится по итогам освоения программы (май)	диагностика осуществляется с помощью параметров и критериев их оценивания, представленных в оценочном листе, результаты контроля фиксируются Информационной карте и протоколе

Мониторинг образовательного процесса будет организован два раза в год (сентябрь, май) с использованием наблюдения за детской деятельностью. Результаты мониторинга вносятся в информационную карту:

Ф. И. ребёнка	Имеет представление о физкультуре		Умеет начать беседу, задавать и отвечать на вопросы		Умеет выполнять элементарные упражнения и называть их. Способен сам выполнить упражнение без помощи руководителя		Проявляет активность и заинтересованное участие в физической деятельности. Умеет достигать общей цели, согласовывать свои действия с действиями других		Итого
	1	2	1	2	1	2	1	2	

Условные обозначения столбцов: 1 – начало года, 2 – конец года.

Критерии оценки:

0 баллов - требуется пошаговый контроль и помощь педагога;

- 1 балл - требуется небольшая помощь, совет педагога;
 2 балла - выполняет задание самостоятельно;
 3 балла – с заданием справляется легко, готов оказать помощь в его выполнении сверстникам.

**Протокол аттестации по итогам освоения адаптированной дополнительной
 общеобразовательной общеразвивающей программы
 обучающимися объединения « _____ »**

по программе «Факел»

группа № _____ год обучения _____

Педагог дополнительного образования _____

Дата проведения _____

Форма проведения _____

Тема занятия « _____ »

Критерии оценки	Начало года		Конец года	
	%	Кол-во детей	%	Кол-во детей
Низкий уровень - 0-7 баллов				
Средний уровень – 8-12 баллов				
Высокий уровень - 13-15 баллов				

3.4. Формы аттестации

Уровень сформированности программных умений и навыков (УиН) и качество освоения УиН определяются в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы.

Виды контроля по определению уровня сформированности программных умений и навыков (УиН) и качества освоения УиН:

- входная аттестация – проводится в начале освоения программы обучения в сентябре;
- промежуточная аттестация – декабрь-январь;
- аттестация по итогам освоения программы – по завершении реализации программы, май.
- текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе.

Контроль программных УиН осуществляется по следующим критериям: владение практическими умениями и навыками, специальной терминологией, креативность выполнения практических заданий, владение коммуникативной культурой.

Оценка программных УиН осуществляется по 4-балльной системе (от 2 - 5 баллов).

Начальный контроль проводится в форме: опрос, наблюдение, анализ. Используемые методы: беседа, опрос, наблюдение. Промежуточная аттестация - в форме контрольного занятия. Используемые методы - практическое занятие, опрос, наблюдение. Аттестация по завершении реализации программы проводится в форме контрольного занятия.

Используемые методы - наблюдение, устный опрос и сдача контрольных нормативов.

Содержание программы начального контроля, промежуточной аттестации определяется на основании содержания дополнительной общеразвивающей программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Результаты начального контроля, промежуточной аттестации фиксируются в протоколах. Копии протоколов аттестации по завершении реализации программы вкладываются в журналы учета

работы педагога дополнительного образования в объединении.

3.5. Методические материалы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе

Обучение лиц с нарушениями слуха по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Факел» выстраивается через реализацию педагогических принципов наглядности, индивидуализации, коммуникативности, на основе использования информационных технологий, в тесной взаимосвязи со специфическими принципами, учитывающими физические особенности и закономерности обучения детей с нарушениями слуха (коррекционной направленности обучения; единства обучения основам наук и словесной речи; интенсивного развития слухового восприятия; опоры на предметно-практическую деятельность; интенсификации речевого общения).

На занятиях применяются общие и специфические методы, связанные с применением средств ИКТ:

- словесные методы обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа с обязательным слухозрительным сопровождением подачи материала);
- наглядные методы (наблюдение, иллюстрация, демонстрация наглядных пособий);
- практические методы (упражнения, практические работы, связанные с физической подготовкой);
- активные методы (подвижные игры и др.).

При построении занятия педагог должен учитывать особенности использования приёмов педагогической техники:

- Приёмы, используемые на занятиях, должны решать и учебную, и коррекционную задачу.
- Общими признаками являются постановка проблемы или познавательной задачи, выделение главного, определение основных понятий. При этом особое значение в усвоении знаний занимают приёмы сравнения, сопоставления, определения, классификации, установления причинно-следственных связей, обобщения, выводов.
- Подача учебного материала осуществляется небольшими, логическими законченными дозами.
- Необходимость вариативного повторения связано с характерными трудностями в восприятии и медленном усвоении материала (недостаточность осознания материала, слабая целеустремленность к активному запоминанию, нежелание вспоминать ранее пройденное). Повторение даёт возможность развития речи, логического мышления, переноса действий по аналогии.
- Оречевление любой деятельности – словесный отчёт о выполненной практической работе, стимулирует детей не только к последовательному рассказу о том, что и как они делали, но и почему нужно было делать именно так.
- Осуществление подачи материала малыми порциями, в виде последовательности отдельных частей, периодически контролируя выполнение каждой части и внося необходимые корректировки.
- Постановка цели перед каждым видом деятельности. По окончании деятельности – осуществление закрепления. В конце каждого занятия закрепление всего материала, пройденного на занятии.
- Комбинирование разнообразных приёмов обучения для осуществления смены видов деятельности обучающихся, использования опоры на различные анализаторы.

Современные методические технологии

Метод исследовательской и проектной деятельности	Основной метод обучения, в котором выделяются следующие этапы: подготовительный, поисковый, исследовательский, проектировочный, технологический и заключительный. Данный метод позволяет самостоятельно решать различные задачи, которые возникают при реализации проектов.
--	---

Технология обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа)	Групповая работа развивает межличностные отношения обучающихся, познавательную активность, самостоятельность и повышает производительность труда.
Информационно-коммуникационные технологии	Неограниченные возможности информационных ресурсов позволяют использовать наглядность еще более качественно и эффективно: обучающее видео раскроет поэтапное изготовление моделей.
Дистанционные образовательные технологии	Дистанционные образовательные технологии могут быть применены при удаленном обучении обучающегося, по причине невозможного присутствия на занятии, либо по иным причинам, не позволяющим проведение занятий в очной форме. При удаленном обучении педагог использует все доступные мессенджеры и ссылки на электронные ресурсы, представленные в программе.
Технология личностно-ориентированного образования.	Дополнительное образование создаёт условия для включения обучающихся в естественные виды деятельности, создаёт питательную среду для его развития. Содержание, методы и приёмы технологии личностно-ориентированного обучения направлены на максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей обучающихся на основе использования имеющегося у них опыта жизнедеятельности.

Условия набора обучающихся на адаптированную дополнительную общеразвивающую программу

На обучение по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Факел» принимаются все желающие. Формирование групп осуществляется по возрастному признаку и вариантам Адаптированной основной общеразвивающей программы начального общего образования и основного общего образования, по которой учится обучающийся с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Педагогические принципы, на которых построена программа

Системность. Развитие ребенка – процесс, в котором взаимосвязаны, взаимозависимы и взаимообусловлены все компоненты. Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.

Комплексность (взаимодополняемость). Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной функции (например, познавательной) определяет и дополняет развитие других (физических, творческих).

Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям. Реализация программы должна осуществляться (строиться) в соответствии с психофизиологическими закономерностями возрастного развития, с учетом состояния здоровья, факторов риска.

Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых к ребенку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий и повышению эффективности и дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном «подтягивании» дефицитарных (отстающих) функций.

Постепенность и систематичность в освоении и формировании физических, духовно-значимых функций, следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.

Повторность (цикличность повторения) материала, позволяющая формировать и закреплять механизмы реализации функции.

- *методы проведения занятий*: основными методами, используемыми на занятиях являются: наглядный, объяснительно-иллюстративный метод обучения, практический, включающие в себя:

- объяснение, команду, счет, задание, разбор, поэтапное разъяснение заданий, методические указания, оценку;
- разучивание упражнений по частям и в целом;
- игровые методы, повышающие интерес к занятиям;
- демонстрацию наглядного материала, показ упражнений педагогом, звуковую сигнализацию;
- практическое выполнение упражнений.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Сведения по физической культуре.	Дидактические материалы по учебному предмету «Физическая культура» http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2022-11_Scherbak_Tomischeva_maket.pdf
2.	Осанка. Формирование правильной осанки.	Методическое пособие «Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста» https://kgbmed.ru/docs/metodicheskoe_posobie_profilaktika_i_korrekcii_narusheniy_osanki_i_ploskostopi.pdf
3.	Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.	Подборка релаксаций с речевым сопровождением, игр - массажей, дыхательных упражнений https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/27/podborka-relaksatsiy-s-rechevym-soprovozhdeniem-igr-massazhey Подвижные игры как средство профилактики и коррекции нарушений речи детей https://detsad132.klgd.prosadiki.ru/media/2021/02/02/1247130171/18ds_ilo.pdf_merged.pdf Методический сборник по подвижным играм для общеобразовательных организаций https://soripkro.ru/wp-content/uploads/2023/11/sbornik-po-podvizhnym-igram.pdf
4.	Лыжная подготовка	Теория и методика преподавания лыжного спорта, учебное пособие http://pi.isu.ru/ru/about/departments/sport/docs/2022-2023/posobiya/Teorija-i-metodika-prepodavaniya-lyzhnogo-sporta.pdf
5.	Гимнастика основами акробатики.	Методическое пособие по гимнастике с элементами акробатики https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskoie-posobiie-po-gimnastikie-s-elielementami-akrobatiki.html Методика обучения акробатическим упражнениям (рекомендации учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования спортивной направленности, тренерам-преподавателям) https://xn--hlaidgdeg.xn--p1ai/wp-content/uploads/2022/10/metodicheskie-rekomendaczii-po-obucheniyu-akrobaticeskim-uprazhneniyam.pdf

3.6. Условия реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение реализации, требования к организации образовательного пространства

Занятия по реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Факел» проводятся в спортивном зале ОКОУ «Курская школа-интернат».

Организация слухоречевого режима для развития и использования остаточного слуха в образовательных, познавательных и коммуникативных ситуациях организуется с использованием обучающимися индивидуальных слуховых аппаратов (кохлеарных имплантов). Процесс стимулирования слухового внимания обучающихся, закрепление, дифференциация и накопление в памяти слуховых образов слов, знакомых фраз осуществляется при использовании педагогом специального экрана.

Материально-техническое обеспечение реализации АДОП	
Ботинки для беговых лыж, пар	5
Ботинки лыжные профес., пар	2
Ботинки лыжные, пары	7
Лыжи гоночные, шт.	10
Комплект лыжный, шт.	10
Волейбольный мяч, шт.	5
Мяч баскетбольный, шт.	3
Мяч футбольный, шт.	10
Мат гимнастический, шт.	4
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	2
Рулетка (50 м), шт.	1
Палочка эстафетная, шт.	5
Планка для прыжков в высоту, шт.	1
Стойки для прыжков в высоту, комплект	1
Мяч для метания (140 г), шт.	5
Мяч волейбольный, шт.	5
Мяч для настольного тенниса, шт.	20
Ракетка для настольного тенниса, шт.	10
Дорожка для прыжков в длину, шт.	1
Палка гимнастическая 1,0 м, шт.	6

Рюкзак, шт.	2
Скакалка, шт.	6
Стена гимнастическая, шт.	2
Сумка для мячей, шт.	2
Фишка напольная (малая), шт.	1

Кадровое обеспечение реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

Кадровое сопровождение адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Факел» осуществляет педагог дополнительного образования ОКОУ «Курская школа-интернат», освоивший КПК по программе ДПО «Реализация дополнительных общеразвивающих программ различных направленностей в рамках задач федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» для педагогических и управленческих работников» в 2024 г.

4. Рабочая программа воспитания

Цель – воспитание социально активной личности обучающегося с нарушениями слуха через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

Формы: игра, беседа, рассказ, участие в творческой деятельности, выставках, конкурсах, профориентационная работа, экскурсии, олимпиады.

Особенности организуемого воспитательного процесса

№	Направление деятельности	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности
1	Формирование и развитие физических способностей обучающихся	Развитие физических способностей обучающихся с нарушениями слуха, повышение выносливости и спортивной подготовки.	Участие в спортивной деятельности, участие всоревнованиях, спартакиадах
2	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий
3	Обеспечение экологического воспитания обучающихся	Воспитание бережного отношения к природе, формирование представлений о безопасном, экологическом поведении, стремления к охране и восстановлению окружающей природной среды.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий, проектирование и создание моделей из вторичных материалов
4	Овладение обучающимися нормами общественной	Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся с нарушениями слуха, формирование ответственной гражданской позиции,	Профориентационная работа, знакомство с успехами и достижениями людей с

	жизни и культуры	интереса к общественной жизни.	ограниченными возможностями здоровья
5	Обеспечение духовно-нравственного, патриотического, воспитания обучающихся	Формирование личности патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.	Подготовка к национальному чемпионату и участие в нём
6		Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни. Создание условий для активного участия родителей в учебно-воспитательном процессе.	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями. Применение различных форм работы с родителями
7	Формирование общей культуры обучающихся	Организация совместного развивающего досуга обучающихся на основе их предпочтений, возрастных особенностей, взаимоотношений в коллективе.	Посещение учреждений культуры, музеев, выставок и досуговых мероприятий технической направленности.
8	Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе	Формирование детского коллектива, развитие самоуправления, лидерских качеств, умения принимать и отстаивать самостоятельные решения	Совместное обсуждение вопросов проведения занятий и тренировок, выполнение самостоятельных учебных задач

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Кросс «Осень в кроссовках»	Спортивный кросс	сентябрь
2	Беседа «Режим дня»	интерактивная беседа	сентябрь
3	Беседы на темы: «История школы», «История развития спорта»	участие в творческой деятельности	1 раз в четверть
4	Подготовка и проведение соревнований в рамках «Декады инвалидов» «Веселые старты» среди младших школьников.	Соревнования	декабрь
5	Беседы о вредных привычках.	Беседа	1 раз в четверть
6	Проведение товарищеских встреч по волейболу, футболу, пионерболу	Товарищеская игра	1 раз в четверть
7	Беседы на тему: «Допинг, вред, который он наносит, «Витаминизация и ее значение».	Беседа	1 раз в четверть
8	Экскурсия в Областное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа олимпийского резерва	Экскурсия	май
9	Работа с учителями физкультуры. Сдача норм ГТО	Соревнования	апрель

6. Список литературы

1. SHAPE /Упражнения № 5. Москва. 2004
2. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура. Справочник. Под редакцией профессора В. А. Епифанова. Москва. «Медицина», 1988
3. Исанова В.А., «Кинезиотерапия в реабилитации неврологических больных с двигательными нарушениями», Казань. 1995
4. Михайлова Е.Л., Профессионально-педагогическая детальность учителя физической культуры/учебно-методическое пособие. Тюмень. 2015.
5. Михайлова Е.Л., Теория и методика адаптивной физической культуры/Учебно-методическое пособие. Тюмень. 2012
6. Петрушина А.Д., Прокопьева Н.Я.- Учебно-методическое пособие для специалистов дошкольного и школьного учреждений. Надым-Салехард. 1997.

7. Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование адаптированной дополнительной
общеразвивающей программы «Факел»

Педагог дополнительного образования _____

Учебный год: 2024 – 2025 уч.г.

Группа: I

Количество часов: всего 72 ч., в неделю 2 ч.

№	Тема занятия	Кол-во	Форма/ тип занятия	Место проведения
Раздел 1. Сведения по физической культуре.				
1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
2	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
3	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
4	Правила и нормы здорового образа жизни	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
5	Входная диагностика	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
6	Закаливание организма	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
7	Природные факторы укрепления здоровья в разные времена года	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
8	Закаливающие процедуры.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
9	Техника выполнения			
Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки				
10	Индивидуальность построения режима дня.	2	Комб	ОКОУ «Курская школа-интернат»
11				
12	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
13				
14				
15	Факторы, влияющие на здоровье человека	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
16				
17				
18	Общеразвивающие упражнения ОФП	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
19				
20	Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
21				
22	Профилактика плоскостопия	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
23	Двигательные упражнения	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-

				интернат»
Раздел 3. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения				
24 25 26	Упражнения с акцентированием на правильную осанку.	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
27 28	Упражнения на развитие силы.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
29 30	Упражнения на развитие выносливости.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
31 32	Упражнения на развитие ловкости.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
33 34	Упражнения на развитие координации.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
35	Речевые игры	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
36 37	Упражнения на релаксацию	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 4. Лыжная подготовка				
38 39	Инструктаж по Т.Б. История возникновения лыж. Крепление лыж для переноски их к месту урока	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
40 41	Как подготовиться к урокам на лыжах. Укладка лыж на снег.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
42 43	Основные способы передвижения на лыжах. Ступающий шаг без палок.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
44 45	Основные способы передвижения на лыжах. Хват лыжных палок.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики				
46	Основные способы страховки и само страховки.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
47 48	Акробатические упражнения группировка, перекуты.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
49 50	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
51 52	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
53 54	Упражнения с обручами. Эстафеты.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»

55 56	Висы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
57 58	Силовые упражнения на гимнастической лестнице.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
59 60	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
61 62	Полоса препятствий. Эстафеты.	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
63 64	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «третий лишний».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
65	Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за мячом».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
66	Высокий старт. Кроссовый бег до 1000 м. Игра «Наступление».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
67	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой на отрезках 30 – 60 м. Игра «Перестрелка».	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
68	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «Перестрелка».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
69	Челночный бег 10*10. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
70	Прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
71 72	Многоскоки. Игра «Прыжки по кочкам».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»

Группа:II

Количество часов: всего 72 ч., в неделю 2 ч.

№	Тема занятия	Кол-во	Форма/тип занятия	Место проведения
Раздел 1. Сведения по физической культуре.				
1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
2	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
3	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
4	Правила и нормы здорового образа жизни	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
5	Входная диагностика	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
6	Закаливание организма	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
7	Природные факторы укрепления здоровья в	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»

	разные времена года			
8 9	Закаливающие процедуры. Техника выполнения	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки				
10 11	Индивидуальность построения режима дня.	2	Комб	ОКОУ «Курская школа-интернат»
12 13 14	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
15 16 17	Факторы, влияющие на здоровье человека	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
18 19	Общеразвивающие упражнения ОФП	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
20 21	Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
22	Профилактика плоскостопия	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
23	Двигательные упражнения	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 3. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения				
24 25 26	Упражнения с акцентированием на правильную осанку.	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
27 28	Упражнения на развитие силы.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
29 30	Упражнения на развитие выносливости.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
31 32	Упражнения на развитие ловкости.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
33 34	Упражнения на развитие координации.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
35	Речевые игры	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
36 37	Упражнения на релаксацию	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 4. Лыжная подготовка				
38 39	Инструктаж по Т.Б. История возникновения лыж. Крепление лыж для переноски их к месту урока	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
40 41	Как подготовиться к урокам на лыжах. Укладка лыж на снег.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
42 43	Основные способы передвижения на лыжах. Ступающий шаг без палок.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»

44	Основные способы передвижения на лыжах. Хват лыжных палок.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
45				
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики				
46	Основные способы страховки и самостраховки.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
47	Акробатические упражнения группировка, перекаты.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
48				
49	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
50				
51	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
52				
53	Упражнения с обручами. Эстафеты.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
54				
55	Висы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
56				
57	Силовые упражнения на гимнастической лестнице.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
58				
59	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
60				
61	Полоса препятствий. Эстафеты.	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
62				
63	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «третий лишний».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
64				
65	Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за мячом».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
66				
67	Высокий старт. Кроссовый бег до 1000 м. Игра «Наступление».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
68				
69	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой на отрезках 30 – 60 м. Игра «Перестрелка».	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
70				
71	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «Перестрелка».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
72				
70	Челночный бег 10*10. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
70	Прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
71	Многоскоки. Игра «Прыжки по кочкам».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
72				

Группа: III

Количество часов: всего 72 ч., в неделю 2 ч.

№	Тема занятия	Кол-во	Форма/тип занятия	Место проведения
Раздел 1. Сведения по физической культуре.				
1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
2	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
3	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
4	Правила и нормы здорового образа жизни	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
5	Входная диагностика	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
6	Закаливание организма	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
7	Природные факторы укрепления здоровья в разные времена года	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
8	Закаливающие процедуры.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
9	Техника выполнения			
Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки				
10	Индивидуальность построения режима дня.	2	Комб	ОКОУ «Курская школа-интернат»
11				
12	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
13				
14				
15	Факторы, влияющие на здоровье человека	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
16				
17				
18	Общеразвивающие упражнения ОФП	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
19				
20	Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
21				
22	Профилактика плоскостопия	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
23	Двигательные упражнения	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 3. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения				
24	Упражнения с акцентированием на правильную осанку.	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
25				
26				
27	Упражнения на развитие силы.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
28				
29	Упражнения на развитие	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-

30	выносливости.			интернат»
31 32	Упражнения на развитие ловкости.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
33 34	Упражнения на развитие координации.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
35	Речевые игры	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
36 37	Упражнения на релаксацию	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 4. Лыжная подготовка				
38 39	Инструктаж по Т.Б. История возникновения лыж. Крепление лыж для переноски их к месту урока	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
40 41	Как подготовиться к урокам на лыжах. Укладка лыж на снег.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
42 43	Основные способы передвижения на лыжах. Ступающий шаг без палок.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
44 45	Основные способы передвижения на лыжах. Хват лыжных палок.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики				
46	Основные способы страховки и само страховки.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
47 48	Акробатические упражнения группировка, перекуты.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
49 50	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
51 52	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
53 54	Упражнения с обручами. Эстафеты.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
55 56	Висы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
57 58	Силовые упражнения на гимнастической лестнице.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
59 60	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
61	Полоса препятствий.	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-

62	Эстафеты.			интернат»
63	Кроссовый бег до 1500 м.	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
64	Игра «третий лишний».			
65	Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за мячом».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
66	Высокий старт. Кроссовый бег до 1000 м. Игра «Наступление».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
67	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой на отрезках 30 – 60 м. Игра «Перестрелка».	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
68	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «Перестрелка».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
69	Челночный бег 10*10. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
70	Прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
71	Многоскоки. Игра «Прыжки по кочкам».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
72				

Группа: IV

Количество часов: всего 72 ч., в неделю 2 ч.

№	Тема занятия	Кол-во	Форма/тип занятия	Место проведения
Раздел 1. Сведения по физической культуре.				
1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
2	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
3	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
4	Правила и нормы здорового образа жизни	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
5	Входная диагностика	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
6	Закаливание организма	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
7	Природные факторы укрепления здоровья в разные времена года	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
8	Закаливающие процедуры.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
9	Техника выпонения			
Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки				
10	Индивидуальность построения режима дня.	2	Комб	ОКОУ «Курская школа-интернат»
11				

12 13 14	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
15 16 17	Факторы, влияющие на здоровье человека	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
18 19	Общеразвивающие упражнения ОФП	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
20 21	Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
22	Профилактика плоскостопия	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
23	Двигательные упражнения	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 3. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения				
24 25 26	Упражнения с акцентированием на правильную осанку.	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
27 28	Упражнения на развитие силы.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
29 30	Упражнения на развитие выносливости.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
31 32	Упражнения на развитие ловкости.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
33 34	Упражнения на развитие координации.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
35	Речевые игры	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
36 37	Упражнения на релаксацию	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 4. Лыжная подготовка				
38 39	Инструктаж по Т.Б. История возникновения лыж. Крепление лыж для переноски их к месту урока	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
40 41	Как подготовиться к урокам на лыжах. Укладка лыж на снег.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
42 43	Основные способы передвижения на лыжах. Ступающий шаг без палок.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
44 45	Основные способы передвижения на лыжах. Хват лыжных палок.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики				
46	Основные способы страховки и самостраховки.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
47	Акробатические упражнения	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-

48	группировка, перекаты.			интернат»
49 50	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
51 52	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
53 54	Упражнения с обручами. Эстафеты.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
55 56	Висы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
57 58	Силовые упражнения на гимнастической лестнице.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
59 60	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
61 62	Полоса препятствий. Эстафеты.	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
63 64	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «третий лишний».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
65	Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за мячом».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
66	Высокий старт. Кроссовый бег до 1000 м. Игра «Наступление».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
67	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой на отрезках 30 – 60 м. Игра «Перестрелка».	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
68	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «Перестрелка».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
69	Челночный бег 10*10. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
70	Прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»
71 72	Многоскоки. Игра «Прыжки по кочкам».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»

Контрольно-измерительные материалы

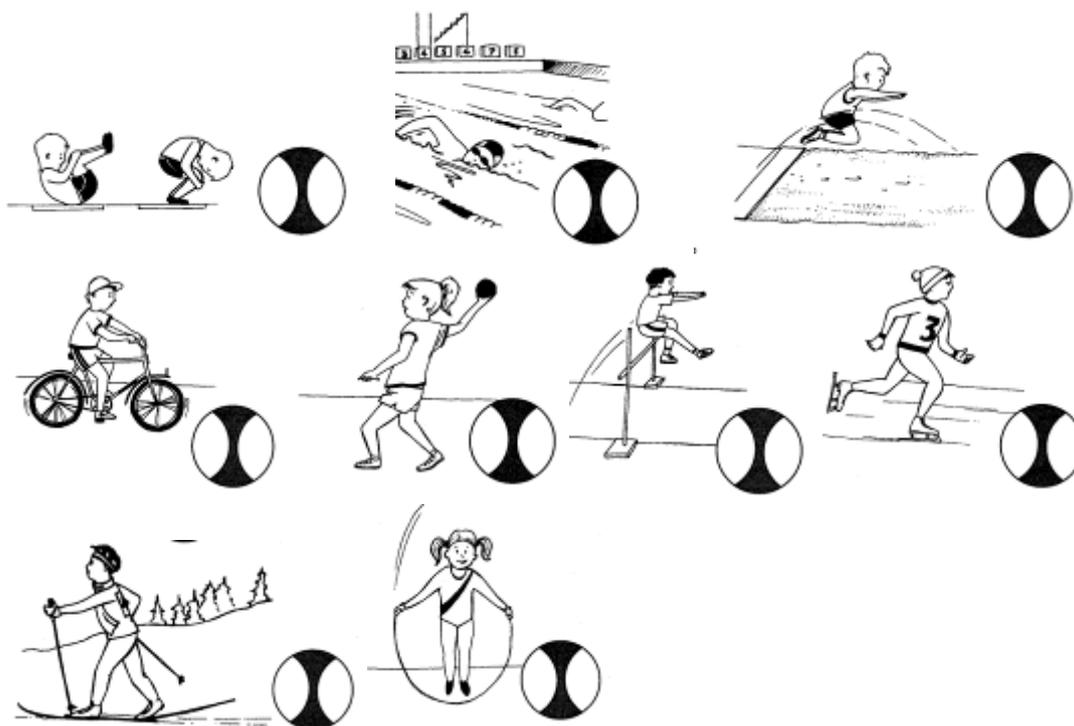
Входная диагностика

Задание 1

Рассмотри рисунки.

а) закрась левую часть мяча, если ты умеешь выполнять эти действия.

б) закрась правую часть мяча, если ты посещаешь спортивную секцию, занятия в которой представлены на рисунке.

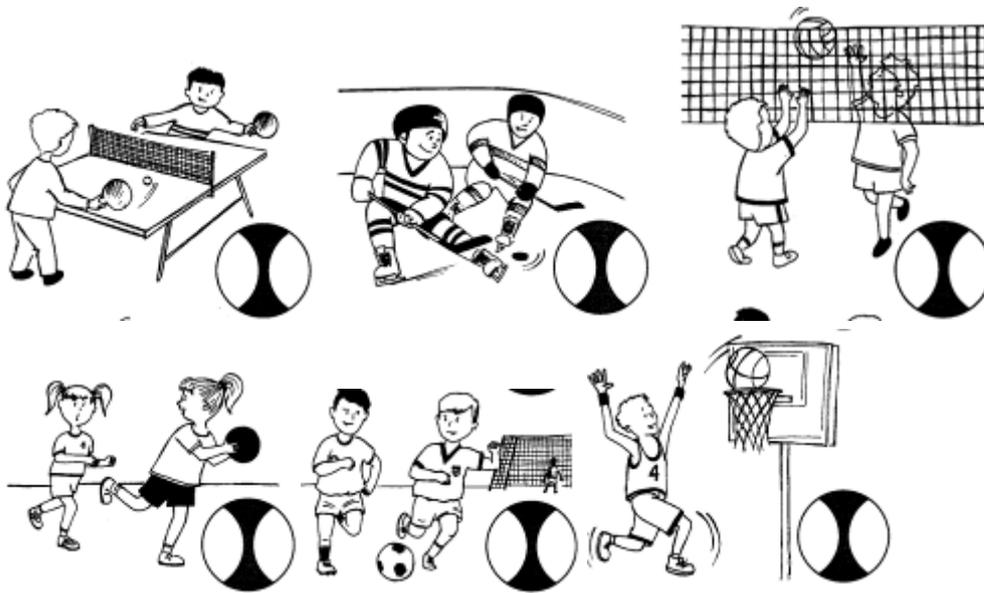


Задание 2

Рассмотри рисунки.

а) закрась левую часть мяча, если ты умеешь играть в какую-либо из этих игр.

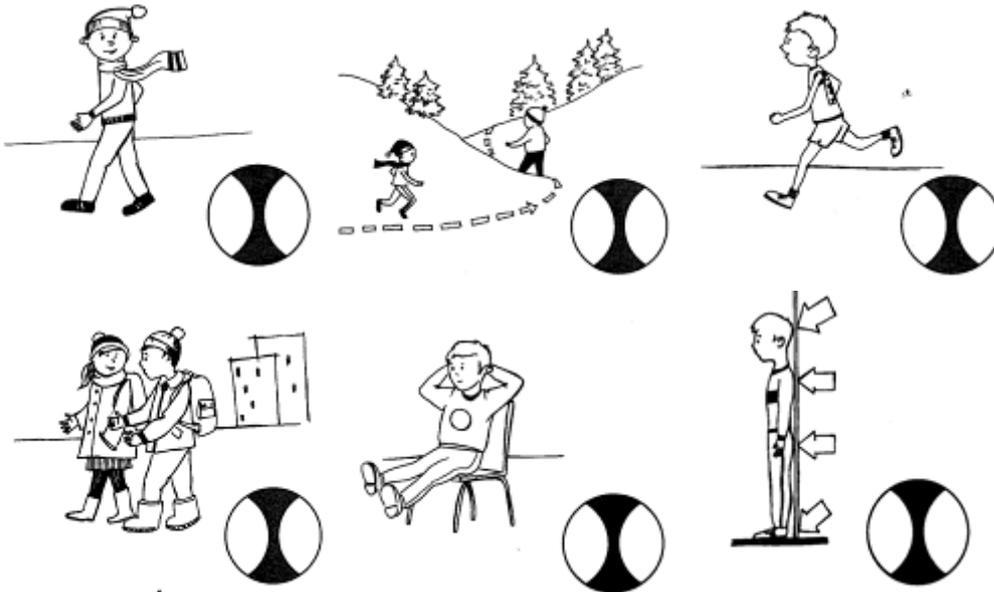
б) закрась правую часть мяча, если ты посещаешь спортивную секцию, по занятиям теми видами спорта, которые показаны на рисунке.

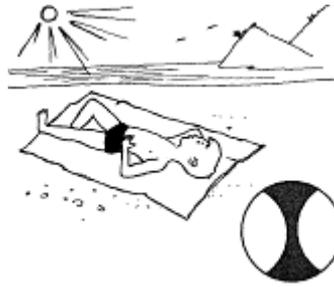
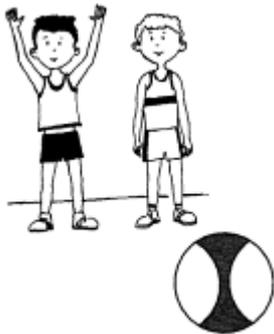


Задание 3

Рассмотри рисунки.

Закрась левую часть мяча, если ты в течении дня совершаешь следующие действия.





Задание 4

Рассмотри рисунки.

Что ты делаешь в начале и по окончании самостоятельного занятия физкультурой?
Закрась среднюю часть мяча.

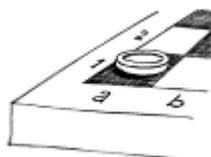


Задание 5

Рассмотри рисунки.

а) обведи в круг рисунок, на котором показан вид спорта, которым ты занимаешься.

б) если спортивная секция, которую ты посещаешь, не представлена на рисунке, напиши её название.



Аттестация по итогам освоения программы

Задание 1

- а) Закрась левую часть мяча, если ты развивал спортивные навыки с помощью указанных занятий.
- б) Напиши «да», если ты соблюдал личную гигиену при занятии спортом, «нет» — если не соблюдал.
- в) Напиши, какие еще спортивные навыки ты развивал.

№	Вид занятия	Гигиена	
1	Ходьба		
2	Ходьба с чередованием бега		
3	Бег		
4	Прыжки в высоту		
5	Прыжки в длину		
6	Прыжки через скакалку		

Задание 2

- а) Какие физкультурно-оздоровительные занятия ты выполнял самостоятельно в течение учебного года? (Закрась левую часть мяча)
- б) Соблюдал ли ты личную гигиену в ходе выполнения занятий? (напиши «да» или «нет»)
- в) Напиши, какие ещё физкультурно-оздоровительные занятия ты выполнял самостоятельно?

№	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия	Гигиена	
1	Гимнастика с основами акробатики		
2	Утренняя зарядка		
3	Физкультминутка		

4	Метание мяча		
5	Подвижные игры		
6	Пешие прогулки		
7	Упражнения, на формирование осанки		
8	Прогулки с родителями в парке		
9	Купание в открытом водоёме		
10	Катание на велосипеде		
11	Закаливание организма		

Задание 3

а) В каких подвижных играл ты участвовал? (закрась левую часть мяча)

б) Какую спортивную секцию ты посещал? (закрась правую часть мяча)

в) Выполнял ли ты гигиенические процедуры после игры? (напиши "да" или "нет")

г) Напиши, в каких ещё спортивных играх ты участвовал

д) Если ты посещаешь спортивную секцию, которая не указана в таблице, то напиши её название

№	Спортивные игры	Гигиена	
1	Волейбол/ Пионербол		
2	Баскетбол		
3	Футбол		
4	Настольный теннис		
5.	Льжи		