


РАССМОТРЕНО
На заседании метод
объединения
Протокол № 1
« 30 » 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора
по УВР
 /Маловская
Е.А./
« 31 » 08 2021 г.



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
курса
«Олимпийцы»**

Программу разработала
Силивоненко В.Ю.
первая квалификационная категория

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности «Олимпийцы» разработана на основе нормативно – правовых документов в области дополнительного образования.

Актуальность и новизна.

Данная программа необходима для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), т.к. она способствует адаптации таких детей, создает условия для их полноценной жизни, помогает заполнять свободное время детей интересным и полезным содержанием. Реализация программы способствует расширению общего кругозора, сферы общения, становлению личности детей, компенсаторному развитию их способностей, повышению физической активности детей.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области различных видов спорта, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.).

Уровень сложности и направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Категория учащихся.

В физкультурно-спортивные группы принимаются дети с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний по здоровью. Набор в группы 1 года обучения осуществляется до 12 человек.

Объем и срок освоения.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа курса «Олимпийцы» рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей. Объем учебных часов на 1 год – 72 (из расчета 2 часа в неделю, 36 недель в год).

Формы обучения, особенности организации образовательной деятельности.

При организации программы используется очная, групповая форма организации.

Формы проведения занятий:

- групповые занятия;
- теоретические, практические, комбинированные (комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую часть);
- общая физическая подготовка и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

Методы обучения:

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- в виде официальных соревнований различного уровня (спортивные игры, соревнования по различным видам спорта);

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия;
- метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
- методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, двигательных действий, рисунков, схем и др.).

Условия реализации программы.

Для реализации программы школа имеет спортивную базу:

- школьный стадион (весенне-летний период);
- спортзал школы (осенне-зимний период).

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- знать о роли регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья обучающегося;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Метапредметные результаты:

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- силы быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- осуществлять индивидуальные и групповые занятия в играх;
- выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, корригирующие упражнения и закаливающие процедуры;
- соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание основы моральных качеств, дисциплинированность;
- воспитание чувства уверенности в себе;
- воспитание умения сотрудничать;
- быть настроенными на здоровый образ жизни.

3. Содержание программы.

3.1 Учебный план:

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт	2	2	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	2	-
3.	Правила соревнований, места занятий,	4	2	2

	оборудование, инвентарь			
4.	Гимнастика	12	2	10
5.	Настольный теннис	14	2	12
6.	Лыжи	10	2	8
7.	Бочче	14	2	12
8.	Дартс	14	2	12
	Итого:	72	16	56

Содержание занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Значение занятий физической культурой. Влияние физических упражнений на работоспособность, на увеличение мышечной массы, на подвижность суставов, на систему дыхания, нервную систему и обмен веществ и т. д.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, спортивном зале. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Настольный теннис.

Техника безопасности. Оборудование, инвентарь. Правила игры. Основы техники и тактики игры: Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста. Чередование различных подач. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Совершенствование подач различной длины. Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника. Общая специальная и физическая подготовка. Совершенствование навыков и умений. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. Спортивные соревнования.

Лыжный спорт.

Техника безопасности. История развития лыжного спорта. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, равновесия, координации движений. Основы техники и тактики лыжника-гонщика: Совершенствование строевых упражнений и поворотов на месте. Совершенствование техники лыжных ходов. Изучение перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъемов. Совершенствование техники спусков. Совершенствование торможений. Совершенствование поворотов. Прохождение дистанций со слабой и средней интенсивностью. Прохождение дистанций с сильной

интенсивностью. Контрольные упражнения: Ходьба на лыжах 2км., лыжные гонки 1км., 2км. Соревнования.

Гимнастика.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Поднимание и опускание рук в различных направлениях (вперёд, в стороны, назад). Быстрые рывковые движения прямыми и согнутыми руками. Сгибание и выпрямление рук - стоя, сидя, лёжа, в упоре присев, в упорах лёжа, в стойке на руках (с помощью). Повороты и круговые движения руками. Повороты рук внутрь и наружу. Круги руками в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные). Наклоны, повороты головы и туловища - наклоны головы и туловища вправо, влево, вперёд, назад; наклоны вперёд с прямой и круглой спиной, волнообразные движения туловищем. Поднимания и взмахи ногами. Поднимание и взмахи ногой вперёд, назад, в сторону - стоя, сидя, лёжа. Сгибание и выпрямление ног. Сгибание ног стоя, сидя, лёжа; полуприседание и приседание, выпады вперёд, назад, в стороны. Круговые движения ногами - круг одной стоя, сидя, лёжа; круговые движения ногами сидя и лёжа. Сочетания движений руками, туловищем, ногами; упор лёжа со сгибанием рук и подниманием ноги. Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем. Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями, палками, мячами, набивными мячами (1-2 кг), обручами, на гимнастической скамейке (сидя, лёжа), парные упражнения, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами. Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног (мальчики с 13 лет); перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из вися, подъём из вися в упор переворотом, подъём силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений, продвижение вперёд в упоре лёжа 3-5 м; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Бочче.

Каждый план включает: повторение ранее изученного материала, знакомство с новыми навыками и закрепление.

В бочче применяется три вида бросков:

1. Катать мячи – ПУНТО.
2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом – РАФФА.
3. Кидать сверху – вперёд, чтобы замедлить ход бочке – ВОЛО.

Учитывая возрастные и психо-физические особенности детей, в период реализации этой программы предлагается обучить воспитанников технике игры бочке с выполнением броска ПУНТО, т. к. он не требует больших физических затрат и менее травмоопасен.

Дартс.

Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Спортивные дисциплины.

Правила игры: 501. Правила игры: «1001».

Правила игры: Булл. Правила игры: Американский крикет.
Правила игры: Большой раунд. Правила игры: 27.
Правила игры: Сектор 20. Правила игры: Раунд удвоенный.
Правила игры: 7 жизней. Правила игры: Хоккей.
Правила игры: Крикет. Правила игры: Around the clock (циферблат).
Правила игры: 5 жизней. Правила игры: Набор очков.
Правила игры: Диаметр. Правила игры: Раунд.
Правила игры: Быстрый раунд. Правила игры: Раунд по двойным.
Правила игры: 1000. Правила игры: Все пятерки.
Правила игры: Shanghai (шанхай). Правила игры: 301 Parchessi (убегай!).

3.3 Календарный учебный график (Приложение 1).

3.4 Рабочая программа курса «Олимпийцы» (приложение 2).

4. Организационно – педагогические условия

4.1 Кадровые условия (приложение 3).

4.2 Материально – техническое обеспечение программы (приложение 4).


4.3 Учебно – методическое обеспечение (Приложение 5)

5. Оценка качества освоения программы

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ опросов;
- участие в мероприятиях;
- участие в районных и областных соревнованиях;
- портфолио достижений (медали, кубки, грамоты, дипломы, свидетельство, сертификаты др.).

Приложение № 1 к адаптированной
дополнительной общеразвивающей
программе спортивной
направленности «Олимпийцы»

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора
по УВР

/Маловская Е.А.
« 31 » 08 20 21 г.

УТВЕРЖДЕНО
распоряжением № 64
от « 01 » 09 20 21 г.



Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Календарный учебный график входит в структуру адаптированной дополнительной общеразвивающей программы образовательного учреждения (ст. 2, п. 9 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённому приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196, на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» в ГБОУ ЛО «Ефимовская коррекционная школа-интернат» занятия по дополнительному образованию детей в 2021-2022 учебном году будут организованы в соответствии со следующим календарным учебным графиком.

1. Даты начала и окончания учебного года.

Начало учебного года в 1 (1 дополнительных), 1, 4а, 4б, 5, 7, 9а, 9б, 10, 11а, 11б, 12 классах, – 1 сентября 2021 года.

Окончание учебного года в 1 (1 дополнительных), 1, 4а, 4б, 5, 7, 9б, 10, 11а, 11б классах – 31 мая 2022 года, в 9-х и 12-х классах – 25 мая 2022 года.

2. Продолжительность учебного года, четвертей.

	1 (1 дополнительный), 1, 9, 12 классах	4а, 4б, 5, 7, 9б, 10, 11а, 11б классах	
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	33	34	
Продолжительность учебной недели	5 дней		
Четверти	начало четверти	окончание четверти	количество учебных дней
1 четверть	01.09.2021	26.10.2021	40
2 четверть	08.11.2021	30.12.2021	39

3 четверть	10.01.2022	18.03.2022	48
4 четверть 1 (1 дополнительный), 1 4а, 4б, 5, 7, 9б, 10, 11а, 11б классы 9а, 12 классы	28.03.2022	31.05.2022 25.05.2022	43

3. Сроки и продолжительность каникул.

Осенние каникулы – с 27.10.2021 по 03.11.2021 (8 календарных дней). *Зимние каникулы* – с 31.12.2021 по 09.01.2022 (10 календарных дней). *Дополнительные каникулы для 1 (1 дополнительного)-1 классов* – с 14.02.2022 по 20.02.2022 (7 календарных дней)

Весенние каникулы – с 21.03.2022 по 27.03.2022 (7 календарных дней)

Летние каникулы – с 01.06.2022 по 31.08.2022 (92 календарных дня) **Итого общее количество каникулярных дней: 117**

Итого общее количество каникулярных дней (1 (1 дополнительный) – 1 классы): 124

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 4 ноября, 5 ноября, 23 февраля, 7 марта, 8 марта, 2 мая, 3 мая,

9 мая, 10 мая

4. Регламентирование образовательной деятельности:

Организация образовательной деятельности регламентируется расписанием занятий детских объединений, утверждённым руководителем образовательного учреждения. Расписание занятий составляется с учётом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

5. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный (проводится перед началом работы, предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- текущий (проводится в ходе учебного занятия, позволяет закрепить знания по изученной теме);
- рубежный (проводится после завершения изучения каждого раздела программы);
- итоговый (проводится после завершения всей учебной программы в мае).

Для закрепления полученных знаний, умений и навыков предусмотрен о спортивное соревнование после которого проводится коллективный анализ, разбираются типичные ошибки. Контроль так же может осуществляться в такой форме, как контрольное занятие, зачеты в различной форме, участие в общешкольных мероприятиях и в районных конкурсах.

Приложение № 2 к адаптированной
дополнительной общеразвивающей
программе спортивной
направленности «Олимпийцы»

РАССМОТРЕНО

На заседании метод

объединения

Протокол № 1

« 30 » 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора

по УВР

 /Маловская Е.А./

« 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Распоряжение № 67

« 09 » 08 2021 г.



Рабочая программа
курса дополнительного образования
«Олимпийцы»
на 2021-2022 учебный год
(1 год обучения)

Программу разработала
Силивоненко В.Ю.
первая квалификационная категория

п. Ефимовский 2021 год

1. Планируемые результаты:

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- знать о роли регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья обучающегося;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Метапредметные результаты:

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- силы быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- осуществлять индивидуальные и групповые занятия в играх;
- выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, корригирующие упражнения и закаливающие процедуры;
- соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание основы моральных качеств, дисциплинированность;
- воспитание чувства уверенности в себе;
- воспитание умения сотрудничать;
- быть настроенными на здоровый образ жизни.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Олимпийцы».

№	Раздел	Форма организации	Вид деятельности
1.	Физическая культура и спорт 2ч. Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Российские спортсмены–чемпионы Олимпийских игр. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение занятий физической культурой. Влияние физических упражнений на работоспособность, на увеличение мышечной массы, на подвижность суставов, на систему дыхания, нервную систему и обмен	Беседа	Познавательная деятельность

	веществ и т. д.		
2.	<p>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль 2ч.</p> <p>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, спортивном зале. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Индивидуальная работа.</p>	Познавательная деятельность.
3.	<p>Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь 4ч.</p>	Беседа.	Познавательная деятельность.
4.	<p>Гимнастика 12ч.</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Поднимание и опускание рук в различных направлениях (вперёд, в стороны, назад). Быстрые рывковые движения прямыми и согнутыми руками. Сгибание и выпрямление рук - стоя, сидя, лёжа, в упоре присев, в упорах лёжа, в стойке на руках (с помощью). Повороты и круговые движения руками. Повороты рук внутрь и наружу. Круги руками в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные). Наклоны, повороты головы и туловища - наклоны головы и туловища вправо, влево, вперёд, назад; наклоны вперёд с прямой и круглой спиной, волнообразные движения</p>	Коллективная работа.	Исполнительская деятельность.

<p>туловищем. Поднимания и взмахи ногами. Поднимание и взмахи ногой вперёд, назад, в сторону - стоя, сидя, лёжа. Сгибание и выпрямление ног. Сгибание ног стоя, сидя, лёжа; полуприседание и приседание, выпады вперёд, назад, в стороны. Круговые движения ногами - круг одной стоя, сидя, лёжа; круговые движения ногами сидя и лёжа. Сочетания движений руками, туловищем, ногами; упор лёжа со сгибанием рук и подниманием ноги. Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем. Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями, палками, мячами, набивными мячами (1-2 кг), обручами, на гимнастической скамейке (сидя, лёжа), парные упражнения, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами. Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног (мальчики с 13 лет); перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из вися, подъём из вися в упор переворотом, подъём силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений, продвижение вперёд в упоре лёжа 3-5 м; для мышц</p>		
---	--	--

	туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.		
5.	<p>Настольный теннис 14ч.</p> <p>Техника безопасности. Оборудование, инвентарь. Правила игры. Основы техники и тактики игры: Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста. Чередование различных подач. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Совершенствование подач различной длины. Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника. Общая специальная и физическая подготовка. Совершенствование навыков и умений. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. Спортивные соревнования.</p>	Групповая работа.	Исполнительская деятельность.
6.	<p>Льжи 10ч.</p> <p>Техника безопасности. История развития лыжного спорта. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, равновесия, координации движений. Основы техники и тактики лыжника-гонщика: Совершенствование строевых упражнений и поворотов на месте.</p>	Групповая работа.	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Исполнительская деятельность.</p>

	<p>Совершенствование техники лыжных ходов. Изучение перехода от одновременных ходов к попеременным.</p> <p>Совершенствование техники способов подъемов.</p> <p>Совершенствование техники спусков. Совершенствование торможений. Совершенствование поворотов. Прохождение дистанций со слабой и средней интенсивностью. Прохождение дистанций с сильной интенсивностью. Контрольные упражнения: Ходьба на лыжах 2км., лыжные гонки 1км., 2км. Соревнования.</p>		
7.	<p>Бочче 14ч.</p> <p>Каждый план включает: повторение ранее изученного материала, знакомство с новыми навыками и закрепление.</p> <p>В бочче применяется три вида бросков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катать мячи – ПУНТО. 2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом – РАФФА. 3. Кидать сверху – вперед, чтобы замедлить ход бочче – ВОЛО. <p>Учитывая возрастные и психо-физические особенности детей, в период реализации этой программы предлагается обучить воспитанников технике игры бочче с выполнением броска ПУНТО, т. к. он не требует больших физических затрат и менее травмоопасен.</p>	<p>Практическая работа.</p>	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность.</p>
8.	<p>Дартс 14ч.</p> <p>Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Спортивные дисциплины.</p>	<p>Познавательная работа.</p>	<p>Игровая деятельность.</p>

<p>Правила игры: 501. Правила игры: «1001».</p> <p>Правила игры: Булл. Правила игры: Американский крикет.</p> <p>Правила игры: Большой раунд. Правила игры: 27.</p> <p>Правила игры: Сектор 20.</p> <p>Правила игры: Раунд удвоений.</p> <p>Правила игры: 7 жизней. Правила игры: Хоккей.</p> <p>Правила игры: Крикет. Правила игры: Around the clock (циферблат).</p> <p>Правила игры: 5 жизней. Правила игры: Набор очков.</p> <p>Правила игры: Диаметр. Правила игры: Раунд.</p> <p>Правила игры: Быстрый раунд.</p> <p>Правила игры: Раунд по двойным.</p> <p>Правила игры: 1000. Правила игры: Все пятерки.</p> <p>Правила игры: Shanghai (шанхай).</p> <p>Правила игры: 301 Parchessi (убегай!)</p>	<p>Коллективная работа.</p>	
Итого:		72

Календарно – тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год.

№	Содержание занятий	Дата проведения занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1 2	Физическая культура и спорт	03.09.2021	2	-	2
3 4	Гигиена предупреждения травм, врачебный контроль	10.09.2021	2	-	2
5 6 7 8	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	17.09.2021 24.09.2021	2	2	4
	<i>Гимнастика.</i>				
9	Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперед.	01.10.2021	-	1	1

10	Развитие гибкости позвоночника.	01.10.2021	-	1	1
11 12	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	08.10.2021	-	2	2
13	Упражнения на переключение внимания.	15.10.2021	-	1	1
14	Упражнения на координацию движения и равновесия.	15.10.2021	-	1	1
15	Комплекс упражнений на контроль осанки в движении.	22.10.2021	-	1	1
16	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	22.10.2021	-	1	1
17 18	Элементы танцевальной и хореографической подготовки.	29.10.2021	-	2	2
19	Парная акробатика: основы балансирования.	05.11.2021	-	1	1
20	Парная акробатика: силовые упражнения.	05.11.2021	-	1	1
	<i>Настольный теннис.</i>				
21	История развития настольного тенниса.	12.11.2021	1	-	1
22	Правила безопасности игры.	12.11.2021	1	-	1
23	Разновидности хватки.	19.11.2021	-	1	1
24 25	Удары по мячу.	19.11.2021 26.11.2021	-	2	2
26	Игра в ближней и дальней зонах.	26.11.2021	-	1	1
27	Способы перемещения.	03.12.2021	-	1	1
28 29	Группы подач.	03.12.2021 10.12.2021	-	2	2
30 31	Подачи короткие и длинные.	10.12.2021 17.12.2021	-	2	2
32	Тактика одиночных игр.	17.12.2021	-	1	1
33 34	Основные тактические комбинации.	24.12.2021	-	2	2
	<i>Лыжная подготовка.</i>				
35	Вводное занятие. Инструктаж.	14.01.2022	1	-	1

36	Закаливание организма и правила гигиены.	14.01.2022	1	-	1
37	Лыжный спорт в России и мире.	21.01.2022	1	-	1
38-43	Обучение основам техники классических ходов.	21.01.2022 28.01.2022 04.02.2022 11.02.2022	-	6	6
44	Кросс по пересеченной местности.	11.02.2022	-	1	1
	<i>Бочче.</i>				
45	История возникновения игры.	18.02.2022	1	-	1
46	Требования безопасности поведения.	18.02.2022	1	-	1
47	Разъяснения и назначение используемого оборудования для игры.	25.02.2022	1	-	1
48	Правила игры. Терминология.	25.02.2022	1	-	1
49	Разминочные упражнения.	04.03.2022	-	1	1
50	Упражнения: хват, захват, способ держания шара.	04.03.2022	-	1	1
51	Катание шаров с одного конца поля на другой.	11.03.2022	-	1	1
52 53	Катание шаров с колен.	11.03.2022 18.03.2022	-	2	2
54	Катание шаров из стойки, от стартовой линии.	18.03.2022	-	1	1
55	Выбивание чужого шара.	25.03.2022	-	1	1
56 57	Попадание в паллино через рикошет.	25.03.2022 01.04.2022	-	2	2
58	Выбор места для броска шара в цель.	01.04.2022	-	1	1
	<i>Дартс.</i>				
59	История развития дартс.	08.04.2022	1	-	1
60	Виды и характер соревнований.	08.04.2022	1	-	1
61	Выбор дротиков и способы держания.	15.04.2022	-	1	1
62	Бросок дротика в мишень.	15.04.2022	-	1	1
63 64	Правила игры: 501, 1001.	22.04.2022 22.04.2022	-	2	2

65	Правила игры: Булл, Большой раунд.	29.04.2022	-	1	1
66	Правила игры: Раунд удвоений.	29.04.2022	-	2	2
67		06.05.2022			
68	Набор очков.	06.05.2022	-	1	1
69	Правила игры: Хоккей, Крикет.	13.05.2022	-	1	1
70	Правила игры: 1000, Все пятерки	13.05.2022	-	2	2
71		20.05.2022			
72	Соревнования.	20.05.2022	-	1	1

4. Организационно-педагогические условия

4.1 Кадровые условия

Ф.И.О.	Стаж	Категория	Образование
Силивоненко Валерия Юрьевна	7 лет	Первая	Высшее. Повышение квалификации ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования» «Организация дополнительного образования обучающихся с ОВЗ (использование критериев выявления склонностей, способностей и одаренности в творчестве, науке, спорте, среди обучающихся с ОВЗ с инвалидностью; использование конструктора адаптированных дополнительных общеобразовательных программ для указанных обучающихся)», 72 ч., 2021 г.

4.2 Материально-техническое обеспечение

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий является наличие спортивного зала размером 12х24м с простейшим подсобным оборудованием и спортивной площадки.

Опись оборудования учебного кабинета

№ п/п	Наименование	Количество
1	Стенки гимнастические	8
2	Баскетбольный щит с кольцом	2
3	Баскетбольный щит с кольцом	2
4	Ворота футбольные передвижные	2
5	Волейбольные стойки	2
6	Скамейки гимнастические	5
7	Съемный турник	7
8	Гимнастические маты	16
9	Гимнастические палки	11
10	Гимнастические обручи	17
11	Мячи набивные	19
12	Мячи баскетбольные	24
13	Модули для полосы препятствия	13
14	Мячи волейбольные	6
15	Бадминтон	30
16	Модульный комплекс «Забава»	1
17	Модульный комплекс «Забава»	1
18	Стенд	1
19	Парта	1
20	Стул учительский	1
21	Диван	1
22	Шкаф	1
23	Стеллаж с полками	8
24	Этажерка пластиковая с ящиками	1
25	Пластиковые белые ящики под инвентарь	3
26	Пластиковые коробки под инвентарь	2
27	Скамейка	1

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Мячи для игры в бочче	8 штук
2.	Целевой мяч	1 штука
3.	Измерительный прибор	1 штука
4.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
5.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
6.	Гимнастические маты	15 штук
7.	Скакалки	30 штук
8.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
9.	Гимнастические коврики	15 штук
10.	Гимнастические палки	15 штук
11.	Теннисные ракетки и мячи	20 штук
12.	Теннисный стол	1 штука
13.	Сетки для настольного тенниса	1 штука
14.	Мишень для дартса	2 штуки
15.	Дротики	12 штук
16.	Специальный инвентарь для лыжной подготовки	25 штук

4.3 Учебно – методическое обеспечение

Учебные и наглядные средства.

1. Сладкова Н.А. Паралимпийский Комитет России. Материалы к семинару по классификации спортсменов в бочча.- М., 2011.
2. Авторская программа «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год..
3. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ДАРТС" Утверждены Приказом Минспорттуризма России от 28 апреля 2010 г. № 409
4. Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2008г.
5. Аксаинов Н. Методические рекомендации. Дартс.
6. Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочча.- М., 2010.
7. Ганат С.А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребёнка.- М., 2008.
8. Дараева Т.В. и др. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа.- М., 2010.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.- М., 2007.
10. Ильин Е.П. Психология спорта.- СПб, 2010.
11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы.- М., 2010.
12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.- М., 2010.
16. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие.- М., 2004.
17. Сайт: <http://bossiarus.ru/> Презентация: основные тренировочные упражнения и приёмы бросков.- М., 2012.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575902

Владелец Абакумова Ольга Геннадьевна

Действителен с 05.03.2022 по 05.03.2023