

**Министерство образования и науки Курской области Областное
казенное общеобразовательное учреждение «Курская школа-интернат»
для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол: № 8

Утверждаю
Директор ОКОУ «Курская школа-
интернат»
_____ Л.Н. Малихова
Приказ от «31» августа 2023г.
№ 217

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

Возраст обучающихся: 7-13лет, 11-13лет, 13-17лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Бабанин Руслан Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023г.

**Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
Пояснительная записка**

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Положение о проведении промежуточной (итоговой) аттестации по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 11.01.2019 г., протокол №3);
- Положение о правилах приёма обучающихся, воспитанников на обучение по адаптированным дополнительным общеразвивающим программам (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2018 г., протокол №1).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.23 г.№1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
- Положение о проектировании, реализации и оценке эффективности адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 31.03.2023 г., протокол №5).

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно - спортивная. Направлена на развитие физических способностей обучающихся, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей с нарушениями слуха. Деятельность обучающихся в рамках реализации данной программы направлена на совершенствование речевой деятельности и развитие физических способностей глухих и слабослышащих детей.

Актуальность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 «Олимпиец» (для детей с нарушениями слуха) позволяет разрешить проблему социальной адаптации детей с нарушением 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, закалывающие и другие оздоровительные средства.

Отличительная особенность. Новизна адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Особенность и новизна программы заключается в том, что она разработана впервые на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих. 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 общеобразовательной общеразвивающей программы – стартовый.

Адресат адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В освоении программы участвуют обучающиеся с ограниченными возможностями по слуху:

- 1 группа: глухие, слабослышащие обучающиеся и обучающиеся с кохлеарным имплантом младшего школьного возраста (7 – 13 лет);
- 2 группа: глухие, слабослышащие обучающиеся и обучающиеся с кохлеарным имплантом старшего школьного возраста (13 – 17 лет);
- 3 группа: глухие, слабослышащие обучающиеся и обучающиеся с кохлеарным имплантом 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.

Глухие дети с возникшим слухом – глухие дети, прошедшие систему кохлеарной имплантации (начало многоканальной кохлеарной имплантации в СССР было положено в 1991 году). Для этих детей возможно развитие адекватного слухового восприятия и полноценного развития устной речи. Согласно проводимым исследованиям, дети с нарушением слуха, компенсированным кохлеарным имплантом, на момент начала обучения в школе могут находиться на разном уровне слухоречевого развития. Уровень

развития одних детей достигает нормативных показателей, характерных для нормально слышащих сверстников. Другая часть по уровню развития речи может приближаться к неслышащими сверстникам.

Нарушение слуха влияет на развитие личности детей, вызывая у них наличие вторичных нарушений:

- замедленное овладение речью;
- затрудненное общение с окружающими людьми;
- упрощение психической и интеллектуальной деятельности, реакции на внешние воздействия (становятся менее сложными и менее разнообразными);
- своеобразное развитие всех психических процессов (памяти, внимания, мышления).

Выделяют следующие особенности развития мышления и речи у детей с нарушениями слуха:

- почти одновременное и параллельное усвоение разных видов речи: словесной (устной, письменной, дактильной), жестовой;
- наличие специфического средства общения – жестовой речи;
- более позднее по сравнению со слышащими детьми начало овладения словесной речью и соответственно более позднее пересечение линий развития мышления и словесной речи;
- своеобразии формирования и протекания целеобразования как процесса порождения целей.

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.

На почве нарушений устной речи возникает расстройство письменной речи, которое проявляется в форме различных дисграфий и аграмматизмов.

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.

Слышащие значительную часть социального опыта усваивают спонтанно, люди с нарушениями слуха в этом плане ограничены в своих возможностях. Поэтому иногда наблюдаются трудности общения и своеобразия взаимоотношений, замкнутость.

Слышащие люди часто считают, что с индивидуальным слуховым аппаратом человек сразу становится слышащим и говорящим. Это верно лишь при незначительном понижении слуха (слабослышащие I и II степени). При тяжелом снижении слуха (слабослышащие III и IV степени, глухие) аппарат лишь улучшает разборчивость восприятия речи, может в значительной степени компенсировать её нарушение.

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.

Объем и срок освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиец» 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 – 108 часов (занятия проводятся согласно расписанию 3 раза в неделю по 1 часу);
- во второй группе обучающихся – 108 часов (занятия проводятся согласно расписанию 3 раза в неделю по 1 часу);
- в третьей группе обучающихся – 108 часов (занятия проводятся согласно расписанию 3 раза в неделю по 1 часу);

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

- в первой группе обучающихся на 36 учебных недель, 108 часов;
- во второй группе обучающихся на 36 учебных недель, 108 часов;
- в третьей группе обучающихся на 36 учебных недель, 108 часов.

Режим занятий при реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Продолжительность занятий по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпиец» – 40 минут.

Занятия в группах проводятся согласно расписанию 3 раза в неделю по 1 часу.

Формы обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Форма обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпиец» – очная (с возможностью использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Формы проведения занятий – групповые, в группах разного возраста.

Особенности организации образовательного процесса традиционная - реализуется в рамках учреждения.

Цели и задачи адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

Задачи:

Образовательные (программные):

- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития, укрепление общего состояния организма;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Метапредметные:

- развитие потребности в здоровом образе жизни и осознанном отношении к своим силам, преодолению необходимых физических нагрузок для полноценного функционирования организма;
- развитие внимания, памяти, моторики, улучшение пространственной ориентации;
- формирование правильной осанки, профилактика и коррекция нарушений.

Планируемые результаты реализации программы

- *обучающиеся знают и понимают:* значение физических упражнений для здоровья; значение режима дня; значение профилактики формирования когнитивных и поведенческих нарушений; значение правильной осанки; простейшие правила охраны и укрепления здоровья; правила личной гигиены; правила закаливающих процедур.

- *умеют:* принимать правильную осанку и проверять ее правильность; выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений); подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, соблюдать личную гигиену и гигиену одежды, обуви.

Метапредметные результаты:

- владение навыками познавательной, учебно-оздоровительной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую деятельность;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Содержание адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

**Учебный план
1,2,3 группа**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Сведения по физической культуре.	8	3	5	беседа, опрос
1.1.	Режим дня. Гимнастика.	4	1	3	беседа, опрос
1.2.	Начальный контроль	2	1	1	беседа, опрос, анализ
1.3.	Закаливание организма.	2	1	1	беседа, опрос
2.	Осанка. Формирование правильной осанки.	50	8	42	сдача контр. нормативов
2.1.	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки.	10	2	8	опрос, наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения, ОФП.	15	2	13	опрос, наблюдение
2.3.	Профилактика плоскостопия.	15	2	13	опрос, наблюдение
2.4.	Дыхательные упражнения.	10	1	9	опрос, наблюдение
3	Специальные упражнения	40	4	36	сдача контр. нормативов
3.1	Когнитивные и коммуникативные упражнения	8	1	7	опрос, наблюдение
3.2	Промежуточная аттестация	2	1	1	контрольное занятие.
3.3	Глазодвигательные упражнения	10	1	9	опрос, наблюдение
3.4	Телесные упражнения	10	1	9	опрос, наблюдение
3.5	Корректирующие упражнения	10	2	8	опрос, наблюдение
4.	Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.	10	4	8	опрос, наблюдение
4.1	Упражнения с акцентированием правильную осанку.	2	2	1	опрос, наблюдение

4.2	Упражнение на развитие силы и выносливости.	1	-	1	опрос, наблюдение
4.3	Упражнение на развитие ловкости и координации.	1	-	1	опрос, наблюдение
4.4	Упражнение на развитие силы и выносливости.	2	-	2	опрос, наблюдение
4.5	Упражнение на развитие ловкости и координации.	1	-	1	опрос, наблюдение
4.6	Промежуточная аттестация	1	-	1	контрольное занятие.
4.7	Упражнения с акцентированием правильную осанку.	1	-	1	опрос, наблюдение
4.8	Упражнения на релаксацию «Пляж» и т.д.	1	-	1	опрос, наблюдение
Итого:		108	19	89	

Содержание учебного плана адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Тема 1.1. Режим дня. Гимнастика.

Теория: Что такое режим дня, его значение. Режим дня для конкретного ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Виды деятельности в режиме дня и их значение для учащегося данного возраста и состояния здоровья. Виды труда в режиме дня. Виды отдыха в режиме дня. 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. Гигиенические правила при выполнении упражнений на занятиях. Гигиенические правила приема водных процедур. Режим и гигиена питания. Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов. Гигиена рук и других частей тела, волос, красота чистых волос. Гигиена ротовой полости. Правила ухода за зубами. Гигиенические процедуры перед сном. Гигиена сна.

Значение утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения. Упражнения утренней гигиенической гимнастики, способствующие переводу организма из состояния сна - торможения к активному режиму дня. Восстановление функций ослабленного органа и всего организма в целом.

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

Гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное действие. При выполнении упражнений всегда нужно помнить о правильном дыхании – дышать глубоко, спокойно, не забывать о полном выдохе. Избегать лишних движений в суставах (например, сгибание колен при выполнении движений для туловища и др.).

Подбор упражнений гимнастики, их выполнение.

Примерные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики

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

Формы и методы подведения итогов: опрос, наблюдение. контрольное выполнение упражнений.

Тема 1.2. Начальный контроль

Формы и методы обучения: опрос, наблюдение, анализ.

Формы и методы подведения итогов: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 1.3. Закаливание организма.

Теория: 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: Закаливающие процедуры: обтирание влажным полотенцем, постепенно понижая температуру (на 1 градус в месяц с 24° до 18°). Прогулки на свежем воздухе.

Формы и методы обучения: занятия; беседа; словесный, наглядный.

Формы и методы подведения итогов: опрос.

Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки.

Тема 2.1. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений 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.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, ОФП

Теория: Значение общеразвивающих упражнений для организма. Общеразвивающие упражнения с предметами и без и их выполнение в режиме занятия. Значение темпа и амплитуды выполнения упражнений. Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств – важный фактор укрепления здоровья.

Практические занятия: ОФП - для обширных мышечных групп без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, флажками, и т.д.); с несимметричным и промежуточным положением рук; со зрительным и без зрительного контроля; в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); в парах и индивидуально;

- упражнения для укрепления силы и выносливости мышц.
- ходьба, бег и беговые упражнения, общеразвивающие упражнения.
- упражнения для формирования координации движений.
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на гимнастической стенке.

Примерные комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Тема 2.3. Профилактика плоскостопия.

Теория: Что такое плоская стопа. Как предупредить плоскостопие. Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности. Значение упражнений для профилактики плоскостопия. Правила выполнения упражнений «Гимнастика для стоп». Правила массажа голени и стопы.

Практические занятия: Обучение правильному выполнению упражнений. На формирование осанки большое воздействие оказывает состояние нижних конечностей, в частности свода стопы. В основе профилактики плоскостопия лежит, прежде всего, укрепление мышц стопы. С этой целью необходимо выполнять различные двигательные действия, в той или иной степени, влияющие на состояние свода стопы: ходьба и бег босиком, по песку, по неровной почве, по гальке, различного рода прыжки, спортивные и подвижные игры и т.д. Целенаправленное воздействие на мышцы стопы возможно при использовании комплекса специальных упражнений, выполняемых в различных исходных положениях: в движении, стоя, сидя, лежа.

Для предупреждения плоскостопия необходимо проводить самомассаж мышц голени и связочного аппарата стопы. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность голени и подошвенную поверхность стопы. Массаж голени производится в направлении от голеностопного сустава к коленному; стопы - от пальцев к пяточной области; на голени применяется прием поглаживания, растирания ладонями и разминания; на стопе - поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).

Тема 2.4. Дыхательные упражнения.

Теория: Правильное дыхание. Понятие: грудное, брюшное дыхание. Снижение физической нагрузки (метод дозировки). Специальное (направленное) воздействие на дыхательный аппарат. Значение дыхательных упражнений для формирования правильной осанки. Норма и подсчет дыханий в минуту.

Практические занятия: Обучение подсчету дыханий. Обучение правильному выполнению упражнений. Специальные дыхательные упражнения во время отдыха.

И.п. – лежа на спине, положив одну руку на живот, другую на грудь: дышать носом так, чтобы при вдохе грудь поднималась, а при выдохе опускалась (грудное дыхание); при вдохе живот поднимается, а при выдохе опускается (диафрагмальное).

И.п. – лежа на спине «послушать свое дыхание».

И.п. – стоя – вдох и выдох с различным положением рук (на поясе, к плечам, за спину и т.д.) подышать так, чтоб было слышно.

Дыхание через одну ноздрю.

Цель упражнения – исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).

Цель упражнения – научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30-40 с.

Примерный комплекс упражнений для правильного дыхания.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

Формы и методы подведения итогов: опрос.

Тема: 2.5. Промежуточная аттестация.

Формы и методы обучения: опрос, наблюдение.

Формы и методы подведения итогов: контрольное занятие.

Раздел 3. Специальные упражнения

Тема 3.1. Когнитивные и коммуникативные упражнения.

Теория: Первичные знания о когнитивных (познавательных) и коммуникативных упражнениях. Их значение в формировании пространственных представлений, а также в эмоциональном развитии.

Практические занятия: Формирование пространственных представлений, аудиальной (слуховой) памяти; эмоциональное развитие.

И.п. сидя: отработка понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от».

Формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса: И. п. — лежа на спине. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Формирование пространственных представлений (сидя на полу): отработка понятий по вертикальной оси: «право», «лево», «правее, чем», «левее, чем», «справа от», «слева от», «впереди», «сзади». Определить свое место: «Я сижу слева от Пети, справа от Маши, левее Сережи, напротив» и т.д. Смена места и продолжение.

Эмоциональное развитие: сесть удобно, закрыть глаза. Представить перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполнить ее до краев своей добротой. Представить рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлить в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще. Отливать из своей чашки доброту в пустые. Не жалеть! Посмотреть в свою чашку. Она пустая, полная? Добавить в нее своей доброты. Открыть глаза. Спокойно и уверенно сказать: «Это я! У меня есть такая чашка доброты! Она всегда полная»

Формирование аудиальной памяти: И. п.— сидя на полу. Дети с закрытыми глазами прислушиваются к шуму одной из коробочек, заполненной песком, крупой, скрепками, бумажными шариками и др., которую трясет педагог, затем перебирают свои коробочки и находят аналогичную.

Формирование пространственных представлений. Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

Примерные комплексы когнитивных и коммуникативных упражнений.

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

Формы и методы подведения итогов: опрос, наблюдение.

Тема 3.2. Глазодвигательные упражнения.

Теория: Значимость упражнений для тренировки зрительного анализатора. Правила выполнения упражнений.

Практические занятия: Подбор специальных упражнений, их выполнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - выполнение упражнения с легко прикушенным языком.

При глазодвигательных упражнениях для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и др. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем

обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым. Примерные комплексы упражнений для профилактики и коррекции зрения *Формы и методы обучения*: беседа, практические задания, словесный, наглядный.

Формы и методы подведения итогов: опрос, наблюдение.

Тема 3.3.

Телесные упражнения.

Теория: Телесные упражнения - важнейший фактор, стимулирующий речевое развитие, улучшающие артикуляционную моторику, повышающие работоспособность коры головного мозга. Упражнения, помогающие убрать напряжение и снимающие умственную усталость.

Практические занятия:

Исходная позиция — лежа на спине. «Велосипед». Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом - другого колена; затем снова противоположного. Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног. Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног). Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног). Фиксированы туловище и язык - язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

Телесные упражнения: «Кулак—ребро—ладонь»; «Лучинка»; «Колечко»; «Замок»; «Лягушка»; «Ухо-нос»; «Брёвнышко»; «*Перекрестное маршрутирование*»; «Рука-нога»; «*Вездеход*»; «*Качалка*».

Примерный комплекс телесных упражнений.

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

Формы и методы подведения итогов: опрос, наблюдение.

Тема 3.4. *Корригирующие упражнения.*

Теория: Понятие корригирующие упражнения. Их значение. Основные правила и требования к упражнениям по коррекции осанки, и плоскостопия. Способы контроля осанки. Причины, способствующие возникновению дефекта. Понятие плоской, сутулой, круглой и кругло-вогнутой спине.

Практические занятия:

Самодиагностика:

- оценка симметричного стояния плечевого пояса, положения грудной клетки, головы, таза при помощи зрительного самоконтроля и взаимоконтроля;
- контроль за осанкой, закрепление мышечно-суставных и тактильных ощущений;
- выработка правильного двигательного стереотипа.

Зрительный самоконтроль:

- дети становятся у зеркала или напротив друг друга и оценивают у себя или партнера симметричное стояние плечевого пояса, положение грудной клетки, головы и таза).

Выработка навыка правильной осанки:

- стоя у стены, с подниманием рук вверх, вниз и вдоль стены.

Контроль правильной осанки у стены:

попеременно сгибание коленей к животу.

Корригирующие упражнения: Примерные комплексы упражнений (приложение 9).

- При плоской спине основная задача гармоничное укрепление всей мускулатуры туловища. В занятия включаются упражнения для глубоких мышц спины; для мышц, увеличивающих наклон таза (т.е. для мышц-сгибателей тазобедренных суставов); для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

- При сутулой и круглой спине основная задача увеличить подвижность позвоночника, укрепить мышцы плечевого пояса и спины (путем укрепления мышц, участвующих в разгибании позвоночника).

- При кругло-вогнутой спине основное внимание обращается на уменьшение кривизны позвоночника (грудного кифоза и поясничного лордоза). С этой целью используются упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника (особенно в грудном отделе), укрепляющие мышцы живота, способствующие уменьшению угла наклона таза.

- При асимметрии лопаток - незначительном сколиозе, применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток. При выполнении упражнений следить за сохранением срединного положения головы, лопаток.

При наличии данных нарушений упражнения выполняются из исходных положений лежа на животе, спине, лежа на наклонной плоскости, коленно-кистевое положение, стоя.

- И.п. – лежа на животе, на спине: самовытяжение.

- И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, доставать руками до реек как можно выше.

- И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, захват рейки широко поставленными руками: прогибание в грудном отделе назад.

Висы на гимнастической стенке, наклонной плоскости применяются очень осторожно. Они выравнивают позвоночник в целом и используются строго индивидуально. Висы выполняются главным образом смешанные, т.е. при помощи рук и ног и на небольшой высоте.

Вопрос о применении и выборе специального асимметричного корригирующего упражнения должен решаться сугубо индивидуально для каждого ребенка.

Раздел 4. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.

Тема 4.1. 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». Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ребенок должен дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в исходное положение. Затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки, при этом согнутая в колене правая нога отводится назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, но для левой руки и правого колена, правой руки и левой пятки. Весь цикл выполняется три раза.

Тема 4.2. Упражнение на развитие силы и выносливости: упражнение «Разведчик». Каждый участник должен проползти на животе (на спине) определенное расстояние, синхронно работая руками и ногами (головой вперед).

Тема 4.3. Упражнение на развитие ловкости и координации: упражнение «Кошка». Каждый участник встает на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делает вдох, отводит голову назад, прогибает позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делает выдох, шипит, опускает подбородок к груди, выгибает спину вверх.

Тема: 4.4. Упражнение на развитие ловкости и координации: «Качалка». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

Тема: 4.5. Упражнение на развитие ловкости и координации: «Распускающийся бутон»; «Ловушка»; «Совушка»; «Тише едешь, дальше будешь».

Тема: 4.6. Промежуточная аттестация.

Формы и методы обучения: опрос, наблюдение.

Формы и методы подведения итогов: контрольное занятие.

Тема: 4.7. Упражнения с акцентированием правильную осанку: растяжка «Звезда». Исходная позиция — лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом — левая рука и правая нога. Растяжка «Кобра».

Тема: 4.8. Релаксация «Пляж». Исходное положение — лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Примерные комплексы речевых игр и релаксационных упражнений (приложение 16).

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

Формы и методы подведения итогов: итоговое занятие.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график**

Группа	Год обучения, номер	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий	Нерабочи	Сроки проведения
I группа (7-13 лет)	1 год	01.09.2023	24.05.2024	36	108	108 часа, 3 часа в неделю	3 раза в неделю по 1 часу	17	май, 2024
II группа (13 – 17 лет)	1 год	01.09.2023	24.05.2024	36	108	108 часа, 3 часа в неделю	3 раза в неделю по 1 часу	17	май, 2024
III группа (11-13 лет)	1 год	01.09.2023	24.05.2024	36	108	108 часа, 3 часа в неделю	3 раза в неделю по 1 часу	17	май, 2024

Формы аттестации и контроля

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

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:

- начальный контроль – проводится в начале освоения программы и на последующих годах обучения с 15 по 25 сентября;
- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря, с 12 по 19 мая;
- аттестация по завершении реализации программы – в конце освоения программы, с 12 по 19 мая.

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.

Критерии оценки результатов освоения программы.

На 1 году обучения:

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.

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;
- навык соблюдения правил личной гигиены, правил закаливающих процедур.

На 2 году обучения:

Начальный контроль:

- навык формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений УГГ и ОГ;
- навык правильно строить режим дня, выполнять правила личной гигиены;

Промежуточная аттестация:

- навык формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений УГГ и ОГ, корригирующие упражнения;
- измерять ЧСС и дыхание в покое и после нагрузки;

Промежуточная аттестация:

- навык формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений УГГ и ОГ, корригирующие упражнения;
- измерять ЧСС и дыхание в покое и после нагрузки;
- умение правильно выполнять дыхательные упражнения.

На 3 году обучения:

Начальный контроль:

- умение правильно строить и соблюдать режим дня;
- умение выполнять дыхательные упражнения, движения на развитие координации;
- навык соблюдения личной гигиены и гигиены одежды, обуви.

Промежуточная аттестация:

- умение выполнять упражнения на растягивание; дыхательные упражнения; движения на развитие координации;
- умение принимать правильную осанку и проводить зрительный самоконтроль;
- навык соблюдения личной гигиены и гигиены одежды, обуви.

Аттестация по завершении реализации программы:

- умение выполнять упражнения на растягивание; дыхательные упражнения; движения на развитие координации;
- умение принимать правильную осанку и проводить зрительный самоконтроль;
- умение оказывать простейшую помощь при ожогах и ушибах.

Вид контроля	Цель проведения	Формы проведения	Периодичность проведения	Порядок 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	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

	общеобразовательной общеразвивающей программы			
--	---	--	--	--

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 программы обучающимися объединения

« _____ »
по программе « _____ »

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				

Методические материалы

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

Обучение лиц с нарушениями слуха по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпиец» 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	Основной метод обучения, в котором выделяются следующие этапы: подготовительный, поисковый, исследовательский, проектировочный, технологический и заключительный. Данный метод позволяет
-------------------------------------	--

деятельности	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 общеобразовательную общеразвивающую программу

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

Методическое обеспечение адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (дидактические и лекционные материалы, методические разработки)

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.

**Условия реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

**Материально-техническое обеспечение реализации, требования к организации
образовательного пространства**

Занятия по реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпиец» 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 имплантантов). 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 спортивного зала (мебель, оборудование)	
Баскетбольный мяч	5
Ботинки для беговых лыж, пар	5
Ботинки лыжные профес., пар	3
Волейбольный мяч, шт	5
гири, шт	5
Доска для шашек, шт	7
Коврик туристический, шт	4
ком-кт лыжный, шт	5
Крепления лыжные, пар	5
лыжи разные, шт	7
Мяч баскетбольный, шт	3

Обруч, шт	5
Палка гимнастическая 1,0м, шт	6
Противогаз ГП-7, шт	2
рюкзак, шт	2
Скакалка, шт	6
стена гимнастическая, шт	2
Стрелы для Дартс, шт	6
Сумка для мячей, шт	2
Фишка настольная (малая), шт	1
Футбольный мяч, шт	3

Информационное обеспечение адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Учебно-методическое обеспечение (адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-методический комплекс: схемы, инструкции, иллюстрации, дидактические материалы, фотографии, рекомендации по организации занятий, мониторинг по АДООП).

Кадровое обеспечение реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Кадровое сопровождение адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпиец» осуществляет педагог дополнительного образования ОКОУ «Курская школа-интернат».

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 в соревнованиях, 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 жизни и культуры	Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся с нарушениями слуха, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни.	Профориентационная работа, знакомство с успехами и достижениями людей с 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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Кросс «Осень в кроссовках»	Спортивный кросс	сентябрь 2023г.
2	Беседа «Режим дня»	интерактивная беседа	октябрь 2023г.
3	Беседы на темы: «История школы», «История развития спорта»	участие в творческой деятельности	ноябрь 2023г.
4	Подготовка и проведение	Соревнования	декабрь 2023г.

	соревнований в рамках «Декады инвалидов» «Веселые старты» среди младших школьников.		
5	Беседы о вредных привычках.	Беседа	январь 2024г.
6	Проведение товарищеских встреч по волейболу, футболу, пионерболу	Товарищеская игра	февраль 2024г.
7	Беседы на тему: «Допинг, вред, который он наносит, «Витаминизация и ее значение».	Беседа	февраль-март 2024г.
8	Экскурсия в Областное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию имени И. М. Мавлютова	Экскурсия	апрель 2024г.
9	Работа с учителями физкультуры. Сдача норм ГТО	Соревнования	май 2024г.

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.

Особенности реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся. При организации обучения выбираются электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения. Педагогу рекомендуется использовать знакомые технологии, основываясь на том, что лучше всего знакомо ему и обучающимся. Обучающимся предлагаются такие формы работы и виды деятельности, с которыми они смогут справиться самостоятельно, формат заданий может быть в виде набора упражнений или заданий для самостоятельного выполнения, творческих и проектных работ. Для лучшей подготовки к занятию, систематизации материала, построения логической последовательности изложения информации педагог проектирует занятия на ближайший период, подготавливает необходимые материалы, видео-лекции, задания, презентации, и др., обращая внимание на решение воспитательных задач программы. С учетом плана воспитательной работы возможно включение заданий по участию школьников в социально-значимых мероприятиях различного уровня, организованных в дистанционном

режиме.

Важными компонентами эффективного занятия являются создание благоприятного эмоционального фона, психологического комфорта, ситуации успеха, обеспечение личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся. Педагог рассматривает возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видео-занятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для изучения нового материала используются тексты, видеоматериалы образовательных платформ, художественные и научные фильмы, сервисы для проведения видео-уроков, online-занятия, online-консультации и др.

Изучение теоретического материала организовывается различными способами:

- использование готовых тематических видео-лекций, видео-упражнений;
- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет.

К каждому теоретическому разделу рекомендуется подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Календарно-тематическое планирование адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпиец»

Педагог дополнительного образования Бабанин Руслан Викторович

Учебный год: 2023 – 2024 уч.г.

Группа: I

Количество часов: всего 108 ч., в неделю 3 ч.

№	Дата план.	Дата факт.	Тема занятия	Кол-во	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Сведения по физической культуре.							
1	01.09	01.09	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
2	05.09	05.09	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
3	07.09	07.09	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
4	08.09	08.09	Правила и нормы здорового образа жизни	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
3,4	12.09 14.09	12.09 14.09	Входная диагностика	2	Практ.	Книжный магазин «Оптимист»	текущий контроль
5,6	15.09 19.09	15.09	Закаливание организма	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль

Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки							
7,8	21.09 12.09	21.09 12.09	Индивидуальность построения режима дня.	2	Комб	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
9,10,11	22.09 26.09 28.09	22.09 26.09 28.09	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
12,13,14	29.09 03.10 05.10	29.09 03.10 05.10	Факторы, влияющие на здоровье человека	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
15,16	06.10 10.10	06.10 10.10	Общеразвивающие упражнения ОФП	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
17,18	12.10 13.10	12.10 13.10	Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
19	17.10	17.10	Профилактика плоскостопия	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
20	19.10	19.10	Двигательные упражнения	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
Раздел 3. Специальные упражнения							
21 22	20.10 24.10	20.10 24.10	Когнитивные и коммуникативные упражнения	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
23 24	26.10 27.10	26.10 27.10	Общеразвивающие упражнения	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
25	31.10	31.10	Упражнения на равновесие	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
26 27	02.11 03.11	02.11 03.11	Упражнение на укрепление спины	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
Раздел 4. Подвижные игры							
28 29	07.11 09.11	07.11 09.11	Передача мяча сверху у стенки и в парах	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-	текущий контроль

						интернат»	
30 31 32 33	10.11 14.11 16.11 17.11	10.11 14.11 16.11 17.11	Техника подачи мяча, игра пионербол	4	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
34 35	21.11 23.11	21.11 23.11	Прием и передача мяча. Игра «Эстафета парами».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
36	24.11	24.11	Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Игра «Кто быстрее».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
37 38	28.11 30.11	28.11 30.11	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Встречные передачи».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
39 40	01.12 05.12	01.12 05.12	Высокий старт. Кроссовый бег до 1000 м. Игра «Наступление».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
41 42	07.12 08.12	07.12 08.12	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой на отрезках 30 – 60 м. Игра «Перестрелка»	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
43 44	12.12 14.12	12.12 14.12	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «Перестрелка».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
45	15.12	15.12	Челночный бег 10*10. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
46 47	19.12 21.12	19.12 20.12	Прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
48	22.12	22.12	Многоскоки. Игра «Прыжки по кочкам».	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
49	26.12	26.12	Основные способы страховки и само страховки. Акробатические упражнения: группировка, перекуты.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
50	28.12	28.12	Упражнения на	1	Практ.	ОКОУ	текущий

			гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».			«Курская школа-интернат»	контроль
51	11.01	11.01	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
52	12.01	12.01					
53	16.01	16.01					
54	18.01	18.01	Упражнения с обручами. Эстафеты.	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
55	19.01	19.01					
56	23.01	23.01					
57	25.01	25.01	Висы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
58	26.01	26.01					
59	30.01	30.01					
60	01.02	01.02	Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	промежут. аттестация
61	02.02	02.02					
62	06.02	06.02					
63	08.02	08.02	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
64	09.02	09.02					
65	13.02	13.02	Полоса препятствий. Эстафеты.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
66	15.02	15.02					
67	16.02	16.02					
68	20.02	20.02	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «третий лишний».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
69	22.02	22.02					
70	27.02	27.02					
71	29.02	29.02	Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за мячом».	4	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
72	01.03	01.03					
73	05.03	05.03					
74	07.03	07.03					
75	12.03	12.03	Кроссовый бег до 2000 м. Игра «Перестрелка».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
76	14.03	14.03					
77	15.03	15.03					
78	19.03	19.03	Бег по прямой, бег по виражу. Игра «Третий лишний».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
79	21.03	21.03					
80	22.03	22.03					
81	26.03	26.03	Кроссовый бег до 2000м. Игра «Пионербол с 2-мя мячами».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
82	28.03	28.03					
83	29.03	29.03					
84	02.04	02.04	Бег на отрезках: 100-200-	3	Практ.	ОКОУ «Курская	текущий контроль
85	04.04	04.04					

86	05.04	05.04	300-200-100. Эстафеты.			школа-интернат»	
87	09.04	09.04	Бег в медленном темпе до 20 мин. Игра «Третий лишний».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
88	11.04	11.04					
89	12.04	12.04					
90	16.04	16.04	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
91	18.04	18.04					
92	19.04	19.04					
93	23.04	23.04	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Перемена мест».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
94	25.04	25.04					
95	26.04	26.04					
96	02.05	02.05	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
97	03.05	03.05					
98	07.05	07.05					
99	08.05	08.05	Специальные упражнения в барьерном беге.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
100	13.05	13.05					
101	14.05	14.05					
102	16.05	16.05	Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
103	17.05	17.05					
104	20.05	20.05					
105	21.05	21.05	Ведение мяча по прямой. Игра «Попади в обруч».	4	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
106	22.05	22.05					
107	23.05	23.05					
108	24.05	24.05					

Группа: II

Количество часов: всего 108 ч., в неделю 3 ч.

№	Дата план.	Дата факт.	Тема занятия	Кол-во	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Сведения по физической культуре.							
1	01.09	01.09	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
2	05.09	05.09	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль

3	07.09	07.09	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
4	08.09	08.09	Правила и нормы здорового образа жизни	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
3,4	12.09 14.09	12.09 14.09	Входная диагностика	2	Практ.	Книжный магазин «Оптимист»	текущий контроль
5,6	15.09 19.09	15.09	Закаливание организма	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки							
7,8	21.09 12.09	21.09 12.09	Индивидуальность построения режима дня.	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
9,10,11	22.09 26.09 28.09	22.09 26.09 28.09	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
12,13,14	29.09 03.10 05.10	29.09 03.10 05.10	Факторы, влияющие на здоровье человека	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
15,16	06.10 10.10	06.10 10.10	Общеразвивающие упражнения ОФП	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
17,18	12.10 13.10	12.10 13.10	Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
19	17.10	17.10	Профилактика плоскостопия	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
20	19.10	19.10	Двигательные упражнения	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
Раздел 3. Специальные упражнения							
21 22	20.10 24.10	20.10 24.10	Когнитивные и коммуникативные упражнения	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
23	26.10	26.10	Общеразвивающие	2	Комб.	ОКОУ	текущий

24	27.10	27.10	упражнения			«Курская школа-интернат»	контроль
25	31.10	31.10	Упражнения на равновесие	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
26 27	02.11 03.11	02.11 03.11	Упражнение на укрепление спины	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
Раздел 4. Подвижные игры							
28 29	07.11 09.11	07.11 09.11	Передача мяча сверху у стенки и в парах	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
30 31 32 33	10.11 14.11 16.11 17.11	10.11 14.11 16.11 17.11	Техника подачи мяча, игра пионербол	4	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
34 35	21.11 23.11	21.11 23.11	Прием и передача мяча. Игра «Эстафета парами».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
36	24.11	24.11	Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Игра «Кто быстрее».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
37 38	28.11 30.11	28.11 30.11	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Встречные передачи».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
39 40	01.12 05.12	01.12 05.12	Высокий старт. Кроссовый бег до 1000 м. Игра «Наступление».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
41 42	07.12 08.12	07.12 08.12	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой на отрезках 30 – 60 м. Игра «Перестрелка»	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
43 44	12.12 14.12	12.12 14.12	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «Перестрелка».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
45	15.12	15.12	Челночный бег 10*10. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
46	19.12	19.12	Прыжковые	2	Комб.	ОКОУ	текущий

47	20.12	20.12	упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки».			«Курская школа-интернат»	контроль
48	21.12	22.12	Многоскоки. Игра «Прыжки по кочкам».	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
49	26.12	26.12	Основные способы страховки и само страховки. Акробатические упражнения: группировка, перекаты.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
50	28.12	28.12	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
51	11.01	11.01	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
52	12.01	12.01					
53	16.01	16.01					
54	18.01	18.01	Упражнения с обручами. Эстафеты.	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
55	19.01	19.01					
56	23.01	23.01					
57	25.01	25.01	Висы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
58	26.01	26.01					
59	30.01	30.01					
60	01.02	01.02	Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	промежут. аттестация
61	02.02	02.02					
62	06.02	06.02					
63	08.02	08.02	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
64	09.02	09.02					
65	13.02	13.02	Полоса препятствий. Эстафеты.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
66	15.02	15.02					
67	16.02	16.02					
68	20.02	20.02	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «третий лишний».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
69	22.02	22.02					
70	27.02	27.02					
71	29.02	29.02	Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за	4	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
72	01.03	01.03					
73	05.03	05.03					
74	07.03	07.03					

			мячом».				
75 76 77	12.03 14.03 15.03	12.03 14.03 15.03	Кроссовый бег до 2000 м. Игра «Перестрелка».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
78 79 80	19.03 21.03 22.03	19.03 21.03 22.03	Бег по прямой, бег по виражу. Игра «Третий лишний».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
81 82 83	26.03 28.03 29.03	26.03 28.03 29.03	Кроссовый бег до 2000м. Игра «Пионербол с 2-мя мячами».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
84 85 86	02.04 04.04 05.04	02.04 04.04 05.04	Бег на отрезках: 100-200-300-200-100. Эстафеты.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
87 88 89	09.04 11.04 12.04	09.04 11.04 12.04	Бег в медленном темпе до 20 мин. Игра «Третий лишний».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
90 91 92	16.04 18.04 19.04	16.04 18.04 19.04	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
93 94 95	23.04 25.04 26.04	23.04 25.04 26.04	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Перемена мест».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
96 97 98	02.05 03.05 07.05	02.05 03.05 07.05	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
99 100 101	08.05 13.05 14.05	08.05 13.05 14.05	Специальные упражнения в барьерном беге.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
102 103 104	16.05 17.05 20.05	16.05 17.05 20.05	Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
105 106 107 108	21.05 22.05 23.05 24.05	21.05 22.05 23.05 24.05	Ведение мяча по прямой. Игра «Попади в обруч».	4	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль

Группа: III

Количество часов: всего 108 ч., в неделю 3 ч.

№	Дата план.	Дата факт.	Тема занятия	Кол-во	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Сведения по физической культуре.							
1	01.09	01.09	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
2	05.09	05.09	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
3	07.09	07.09	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
4	08.09	08.09	Правила и нормы здорового образа жизни	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
3,4	12.09 14.09	12.09 14.09	Входная диагностика	2	Практ.	Книжный магазин «Оптимист»	текущий контроль
5,6	15.09 19.09	15.09	Закаливание организма	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
Раздел 2. Осанка. Формирование правильной осанки							
7,8	21.09 12.09	21.09 12.09	Индивидуальность построения режима дня.	2	Комб	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
9,10,11	22.09 26.09 28.09	22.09 26.09 28.09	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
12,13,14	29.09 03.10 05.10	29.09 03.10 05.10	Факторы, влияющие на здоровье человека	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
15,16	06.10 10.10	06.10 10.10	Общеразвивающие упражнения ОФП	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
17,18	12.10 13.10	12.10 13.10	Физические занятия и спорт, их значение для	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-	текущий контроль

			укрепления здоровья			интернат»	
19	17.10	17.10	Профилактика плоскостопия	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
20	19.10	19.10	Двигательные упражнения	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
Раздел 3. Специальные упражнения							
21 22	20.10 24.10	20.10 24.10	Когнитивные и коммуникативные упражнения	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
23 24	26.10 27.10	26.10 27.10	Общеразвивающие упражнения	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
25	31.10	31.10	Упражнения на равновесие	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
26 27	02.11 03.11	02.11 03.11	Упражнение на укрепление спины	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
Раздел 4. Подвижные игры							
28 29	07.11 09.11	07.11 09.11	Передача мяча сверху у стенки и в парах	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
30 31 32 33	10.11 14.11 16.11 17.11	10.11 14.11 16.11 17.11	Техника подачи мяча, игра пионербол	4	Комб.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
34 35	21.11 23.11	21.11 23.11	Прием и передача мяча. Игра «Эстафета парами».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
36	24.11	24.11	Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Игра «Кто быстрее».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
37 38	28.11 30.11	28.11 30.11	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Встречные передачи».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа- интернат»	текущий контроль
39 40	01.12 05.12	01.12 05.12	Высокий старт. Кроссовый бег до	2	Практ.	ОКОУ «Курская	текущий контроль

			1000 м. Игра «Наступление».			школа-интернат»	
41 42	07.12 08.12	07.12 08.12	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой на отрезках 30 – 60 м. Игра «Перестрелка»	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
43 44	12.12 14.12	12.12 14.12	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «Перестрелка».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
45	15.12	15.12	Челночный бег 10*10. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
46 47	19.12 20.12	19.12 20.12	Прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки».	2	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
48	22.12	22.12	Многоскоки. Игра «Прыжки по кочкам».	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
49	26.12	26.12	Основные способы страховки и само страховки. Акробатические упражнения: группировка, перекуты.	1	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
50	28.12	28.12	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».	1	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
51 52 53	11.01 12.01 16.01	11.01 12.01 16.01	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
54 55 56	18.01 19.01 23.01	18.01 19.01 23.01	Упражнения с обручами. Эстафеты.	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
57 58 59	25.01 26.01 30.01	25.01 26.01 30.01	Висы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
60 61 62	01.02 02.02 06.02	01.02 02.02 06.02	Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты	3	Комб.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	промежут. аттестация

63 64	08.02 09.02	08.02 09.02	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».	2	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
65 66 67	13.02 15.02 16.02	13.02 15.02 16.02	Полоса препятствий. Эстафеты.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
68 69 70	20.02 22.02 27.02	20.02 22.02 27.02	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «третий лишний».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
71 72 73 74	29.02 01.03 05.03 07.03	29.02 01.03 05.03 07.03	Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за мячом».	4	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
75 76 77	12.03 14.03 15.03	12.03 14.03 15.03	Кроссовый бег до 2000 м. Игра «Перестрелка».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
78 79 80	19.03 21.03 22.03	19.03 21.03 22.03	Бег по прямой, бег по виражу. Игра «Третий лишний».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
81 82 83	26.03 28.03 29.03	26.03 28.03 29.03	Кроссовый бег до 2000м. Игра «Пионербол с 2-мя мячами».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
84 85 86	02.04 04.04 05.04	02.04 04.04 05.04	Бег на отрезках: 100-200-300-200-100. Эстафеты.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
87 88 89	09.04 11.04 12.04	09.04 11.04 12.04	Бег в медленном темпе до 20 мин. Игра «Третий лишний».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
90 91 92	16.04 18.04 19.04	16.04 18.04 19.04	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
93 94 95	23.04 25.04 26.04	23.04 25.04 26.04	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Перемена мест».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
96 97 98	02.05 03.05 07.05	02.05 03.05 07.05	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
99 100 101	08.05 13.05 14.05	08.05 13.05 14.05	Специальные упражнения в барьерном беге.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-	текущий контроль

						интернат»	
102 103 104	16.05 17.05 20.05	16.05 17.05 20.05	Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль
105 106 107 108	21.05 22.05 23.05 24.05	21.05 22.05 23.05 24.05	Ведение мяча по прямой. Игра «Попади в обруч».	4	Практ.	ОКОУ «Курская школа-интернат»	текущий контроль