

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
«Терапевтический спорт»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1год

Уровень: стартовый

Автор -составитель:
Оленников Виталий Петрович,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2023

Оглавление

- I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
- II. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Нормативно-правовое обоснование программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Терапевтический спорт Бурятии» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

Актуальность программы обусловлена необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании обучения на основе овладения и совершенствования двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств в различных видах спорта с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого обучающегося (возраст, пол, состояние здоровья и т.д.).

Дополнительная общеобразовательная программа «Терапевтический спорт» является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание и оздоровление детей-инвалидов, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Она соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Дети и дети имеющие ограниченные возможности здоровья (аутизм, синдром Дауна, ЗПР, ЗППР, ДЦП, с потерей слуха разной степени) имеющие индивидуальную программу реабилитации и абилитации (ИПРА).

Младшие школьники: 7- 9 лет

Средние школьники: 10 – 13 лет

Старшие школьники: 14 - 16 лет

Юноши: 17 - 18 лет

Срок и объем освоения программы:

Даты начала и окончания учебного года: с 2 сентября 2023 по 31 мая 2024 г.

2.1. Объем программы

- 1 группа 15.00 - 16.00 1 гр. 1 г.о.(2 часа) - 36 часов (с 13.09.2023 г. – 34 часа)
- 2 группа 11.00 - 13.00 2 гр. 1 г.о. (4 часа) – 144 часа (с 13.09.2023 г. – 136 часа)
- 3 группа 13.00 - 15.00 3 гр. 1 г.о. (4 часа) – 144 часа (с 13.09.2023 г. – 136 часа)
- 4 группа 15.00 - 17.00 4 гр. 1 г.о. (2 часа) – 72 часа (с 13.09.2023 г. – 68 часов)

2.2. Срок реализации программы: с 13.09.2023 по 31 мая 2024 г.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности:

ОВЗ, инвалиды
Разновозрастные

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целью реализации программы является содействие всесторонне-гармоничному физическому развитию детей-инвалидов, воспитание их морально-волевых качеств и помощь в социальной адаптации посредством занятий игровыми видами адаптивного спорта.

Основная цель - формирование у занимающихся детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме.

Задачи программы

Образовательные:

- ✓ Удовлетворение познавательных интересов;
- ✓ Достижение наивысшего уровня физической подготовленности, соответствующего тому, который предложен в данной программе;
- ✓ Овладение базовыми знаниями и умениями в игровых видах адаптивного спорта.

Развивающие:

- ✓ Формирование таких физических качеств, как сила, выносливость, скорость реакции, координация, равновесие, гибкость и чувство ритма;
- ✓ Развитие навыков, необходимых для уверенного и безопасного выполнения упражнений и приемов.
- ✓ Приобщение детей к здоровому образу жизни через систематические занятия игровыми видами адаптивного спорта;

Воспитательные:

- ✓ Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ Привитие основных гигиенических навыков;
- ✓ Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, коммуникабельность и т.д.)

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Укрепление здоровья, содействие высокому уровню физического развития занимающихся.
2. Включение мышечной памяти тела, мобилизация позвоночника.
3. Приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Привлечение детей к систематическим занятиям спортом.
5. Повышение самооценки, появление уверенности в своих силах.
6. Подготовка детей с ОВЗ к активной социальной жизни.
7. Освоение большого объёма разнообразных элементов игровых видов спорта и отдельных видов движений.
8. Выявление наиболее одаренных и перспективных детей для дальнейших занятий в спортивных школах.

Способы и формы проверки результатов:

Для спортивно-оздоровительных групп нет контрольно-переводных нормативов. Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(количество часов по годам обучения на теоретические и практические занятия)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 год обучения
1 группа		
1	<i>Теоретические занятия</i>	9
2	<i>Практические занятия</i>	27
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения
	ВСЕГО ЧАСОВ	36 ч.
2 группа		
1	<i>Теоретические занятия</i>	36
2	<i>Практические занятия</i>	108
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения
		144 ч.
3 группа		
1	<i>Теоретические занятия</i>	36
2	<i>Практические занятия</i>	108
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения

		144 ч.
4 группа		
1	<i>Теоретические занятия</i>	18
2	<i>Практические занятия</i>	54
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения
		72 ч.

1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*(перечень разделов и тем с указанием теоретических и практических аспектов обучения;
целесообразное распределение часов по темам)*

1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов				Теоретические занятия				Практические занятия				Форма контроля
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Группа													
1	Адаптивный футбол	4	16	16	8	1	4	4	2	3	12	12	6	наблюдение
2	Хоккей на тележках	4	16	16	8	1	4	4	2	3	12	12	6	наблюдение
3	Бадминтон	4	16	16	8	1	4	4	2	3	12	12	6	наблюдение
4	Триатлон	4	16	16	8	1	4	4	2	3	12	12	6	наблюдение
5	Бадминтон	4	16	16	8	1	4	4	2	3	12	12	6	наблюдение
6	Подвижные игры	4	16	16	8	1	4	4	2	3	12	12	6	наблюдение
7	Кёрлинг	4	16	16	8	1	4	4	2	3	12	12	6	наблюдение
8	Бочча	4	16	16	8	1	4	4	2	3	12	12	6	наблюдение
9	Стрельба из лука	4	16	16	8	1	4	4	2	3	12	12	6	наблюдение
	Итого	36	144	144	72	9	36	36	18	27	108	108	54	

1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

(краткое последовательное реферативное описание теоретических и практических аспектов каждой темы согласно УТП; отражает современные достижения развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы; интересное содержание для учащихся)

Тема 1.3. Основные понятия курса

Теория

Практика

Формы контроля

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа 1 (36 часов, 1 час в неделю)

№	Месяц	Время проведения занятий		Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия
		дата	время			
1	Сентябрь	4.09	15.00 – 16.00	Беседа, тестирование (анкетирование)	1 час	Знакомство. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
2		11.09	15.00 – 16.00	Практические занятия. Силовые тренировки.	1 час	Правила игр по «адаптивному футболу».
3		18.09	15.00 – 16.00		1 час	ОРУ. Силовая тренировка.
4		25.09	15.00 – 16.00		1 час	Освоение техники адаптивного футбола.
	Итого				4 часа	
5	Октябрь	02.10	15.00 – 16.00	Беседа	1 час	Гигиена спортивной тренировки. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила игр по «хоккею на тележках».
6		09.10	15.00 – 16.00	Практические занятия. Силовая тренировка.	1 час	ОРУ
7		16.10	15.00 – 16.00		1 час	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
8		23.10	15.00 – 16.00		1 час	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
9		30.10	15.00 – 16.00		1 час	Проведение игр по «хоккею на тележках».
	Итого				5 часов	
10	Ноябрь	06.11	15.00 – 16.00	Беседа	1 час	Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Правила и техники триатлона.

11		13.11	15.00 – 16.00	Практические занятия	1 час	ОРУ Силовая тренировка
12		20.11	15.00 – 16.00		1 час	Освоение правил и техник триатлона: *катание на тележках на время, прохождение трасс; *катание на беговеллах. Восстановительная тренировка.
13		27.11	15.00 – 16.00		1 час	Освоение правил и техник триатлона: *катание на тележках на время, прохождение трасс; *катание на беговеллах. Восстановительная тренировка.
	Итого				4 часа	
14	Декабрь	04.12	15.00 – 16.00	Беседа	1 час	Физическая культура и спорт в России.
15		11.12	15.00 – 16.00	Практические занятия	1 час	ОРУ Силовая тренировка.
16		18.12	15.00 – 16.00		1 час	Освоение правил и техник бадминтона: *удержание шара на ракетке; *От(на)бивание и подача ракеткой.
17		25.12	15.00 – 16.00		1 час	Освоение правил и техник бадминтона: *удержание шара на ракетке; *От(на)бивание и подача ракеткой. Освоение правил и техник бадминтона: *удержание шара на ракетке; *От(на)бивание и подача ракеткой.
	Итого 1 п/г				4 часа 17 часов	
18	Январь	08.01	15.00 – 16.00	Беседа	1 час	Знакомство с инвентарем,

						используемым на занятиях игровыми видами адаптивного спорта
19		15.01	15.00 – 16.00	Практические занятия	1	ОРУ Силовая тренировка.
20		22.01	15.00 – 16.00		1 час	Подвижные игры, (полоса препятствий), эстафеты адаптивных видов спорта.
21		29.01	15.00 – 16.00		1 час	
	Итого				4 часа	
22	Февраль	05.02	15.00 – 16.00	Беседа	1 час	Тестирование по теории пройденного материала
23		12.02	15.00 – 16.00	Практические занятия	1 час	ОРУ . силовая тренировка
24		19.02	15.00 – 16.00		1 час	Подвижные игры, (полоса препятствий), эстафеты адаптивных видов спорта.
25		26.02	15.00 – 16.00		1 час	Подвижные игры (соревнования по изученным игровым видам адаптивного спорта)
	Итого				4 часа	
26	Март	04.03	15.00 – 16.00	Беседа	1 час	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «керлинг».
		(11.03 Сагаа лган)				
27		18.03	15.00 – 16.00		1 час	Упражнения: *тренировка установки камней в центр круга. *тренировка установки защиты (гарда)
28	25.03	15.00 – 16.00	1 час		Упражнения: *изучение стойки для правильного выполнения упражнения *тренировка выбивания камня соперника	

	Итого				3 часа	
29	Апрель	01.04	15.00 – 16.00	беседа	1 час	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «бочча».
30		08.04	15.00 – 16.00	Практические занятия	1 час	Освоение техник и правил игры в «бочча».
31		15.04	15.00 – 16.00		1 час	Упражнения: *тренировка мячей в место установки стартового мяча. *тренировка выбивания мяча соперника
32		22.04	15.00 – 16.00		1 час	Упражнения: *тренировка мячей в место установки стартового мяча. *тренировка выбивания мяча соперника
		29.04	15.00 – 16.00		1 час	Упражнения: *изучение стойки для правильного выполнения упражнения
	Итого					5 часов
33	Май	06.05	15.00 – 16.00	Беседа	1 час	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «стрельба из лука».
34		13.05	15.00 – 16.00	Практические занятия	1 час	ОРУ, Освоение стойки,
35		20.05	15.00 – 16.00	Практические занятия	1 час	Подводящие, корректирующие упражнения. Тренировка навыков
36		27.05	15.00 – 16.00		1 час	Подводящие, корректирующие упражнения. Тренировка навыков
	Итого				4 часа	
	Итого 2 п/г				19	

	Итого Год				36 часов	
--	----------------------	--	--	--	-----------------	--

Группа 2 (144 часов, 4 часа в неделю)

№	Месяц	Время проведения занятий		Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия
		дата	время			
1	Сентябрь	5.09	11.00 – 13.00	Беседа, тестирование (анкетирование)	2 часа	Знакомство. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
2		7.09	11.00 – 13.00	Практические занятия. Силовые тренировки.	2 часа	Правила игр по «адаптивному футболу».
3		12.09	11.00 – 13.00		2 часа	ОРУ. Силовая тренировка.
4		14.09	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение техники адаптивного футбола.
		19.09	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение техники адаптивного футбола.
		21.09	11.00 – 13.00		2 часа	ОРУ. Силовая тренировка.
		26.09	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение техники адаптивного футбола.
		28.09	11.00 – 13.00		2 часа	Внутренние соревнования по АФ
		Итого				
5	Октябрь	03.10	11.00 – 13.00	Беседа	2 часа	Гигиена спортивной тренировки. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила игр по «хоккею на тележках».
6		10.10	11.00 – 13.00	Практические занятия. Силовая тренировка.	2 часа	ОРУ
7		12.10	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
		17.10	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
9		19.10	11.00 – 13.00		2 часа	Проведение игр по «хоккею на тележках».

		24.10	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
		26.10	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
		31.10	11.00 – 13.00		2 часа	Проведение игр по «хоккею на тележках».
	Итого				16 часов	
10	Ноябрь	03.11	11.00 – 13.00	Беседа	2 часа	Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Правила и техники триатлона.
11		07.11	11.00 – 13.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ Силовая тренировка
12		09.11	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение правил и техник триатлона
13		14.11	11.00 – 13.00		2 часа	Катание на тележках на время, прохождение трасс
		16.11	11.00 – 13.00		2 часа	Катание на беговеллах
		21.11	11.00 – 13.00		2 часа	Катание на тележках на время, прохождение трасс
		23.11	11.00 – 13.00		2 часа	Катание на беговеллах
		28.11	11.00 – 13.00		2 часа	Катание на тележках на время, прохождение трасс
		30.11	11.00 – 13.00		2 часа	Восстановительная тренировка.
		Итого				
14	Декабрь	05.12	11.00 – 13.00	Беседа	2 часа	Физическая культура и спорт в России.
15		07.12	11.00 – 13.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ Силовая тренировка.
16		12.12	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение правил и техник бадминтона:
		14.12	11.00 – 13.00		2 часа	удержание шара на ракетке
		19.12	11.00 – 13.00		2 часа	От(на)бивание и подача ракеткой
17		21.12	11.00 – 13.00		2 часа	удержание шара на

						ракетке	
		26.12	11.00 – 13.00		2 часа	От(на)бывание и подача ракеткой	
		28.12	11.00 – 13.00		2 часа	Восстановительная тренировка.	
	Итого 1 п/г				16 часа 66 часов		
18	Январь	09.01	11.00 – 13.00	Беседа	2 часа	Знакомство с инвентарем, используемым на занятиях игровыми видами адаптивного спорта	
19		11.01	11.00 – 13.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ Силовая тренировка.	
20		16.01	11.00 – 13.00		2 часа	Подвижные игры	
		18.01	11.00 – 13.00		2 часа	полоса препятствий	
		23.01	11.00 – 13.00		2 часа	эстафеты адаптивных видов спорта	
21		25.01	11.00 – 13.00		2 часа	полоса препятствий	
		30.01	11.00 – 13.00		2 часа	эстафеты адаптивных видов спорта	
		Итого					14 часа
22	Февраль	01.02	11.00 – 13.00		Беседа	2 часа	Тестирование по теории пройденного материала
23		06.02	11.00 – 13.00	Практические занятия	2 часа	Адаптивный футбол (тренировка)	
24		08.02	11.00 – 13.00		2 часа	Хоккей на тележках (тренировка)	
		13.02	11.00 – 13.00		2 часа	Триатлон (тренировка)	
		15.02	11.00 – 13.00		2 часа	Бадминтон (тренировка)	
		20.02	11.00 – 13.00		2 часа	Адаптивный футбол (тренировка)	
		22.02	11.00 – 13.00		2 часа	Хоккей на тележках (тренировка)	
		27.02	11.00 – 13.00		2 часа	Триатлон (тренировка)	
25		29.02	11.00 – 13.00		2 часа	Адаптивный футбол (тренировка)	
		Итого					18 часов

26	Март	05.03	11.00 – 13.00	Беседа	2 часа	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «керлинг».
27		07.03	11.00 – 13.00	Практические занятия	2 часа	изучение стойки для правильного выполнения упражнения
		12.03	11.00 – 13.00		2 часа	упражнения тренировка установки камней в центр круга.
28		14.03	11.00 – 13.00		2 часа	тренировка установки защиты (гарда)
		19.03	11.00 – 13.00		2 часа	тренировка выбивания камня соперника
		21.03	11.00 – 13.00		2 часа	упражнения тренировка установки камней в центр круга.
		26.03	11.00 – 13.00		2 часа	тренировка установки защиты (гарда)
		28.03	11.00 – 13.00		2 часа	упражнения тренировка установки камней в центр круга.
		Итого				
29	Апрель	02.04	11.00 – 13.00	беседа	2 часа	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «бочча».
30		04.04	11.00 – 13.00	Практические занятия	2 часа	Освоение техники и правил игры в «бочча».
		09.04	11.00 – 13.00		2 часа	Изучение стойки для правильного выполнения упражнения
31		11.04	11.00 – 13.00		2 часа	Тренировка бросков мячей в место установки стартового мяча.
		16.04	11.00 – 13.00		2 часа	тренировка выбивания мяча соперника
32		18.04	11.00 – 13.00		2 часа	Освоение техники и правил игры в «бочча».
		23.04	11.00 – 13.00		2 часа	Тренировка бросков мячей в место

						установки стартового мяча.	
		25.04	11.00 – 13.00		2 часа	тренировка выбивания мяча соперника	
	Итого				16 часов		
33	Май	02.05	11.00 – 13.00	Беседа	2 часа	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «стрельба из лука».	
34		07.05	11.00 – 13.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ, Освоение стойки,	
35		14.05	11.00 – 13.00		2 часа	Подводящие упражнения.	
		16.05	11.00 – 13.00		2 часа	корректирующие упражнения.	
36		21.05	11.00 – 13.00		2 часа	Подводящие упражнения.	
		23.05	11.00 – 13.00		2 часа	корректирующие упражнения.	
		28.05	11.00 – 13.00		2 часа	Тренировка навыков	
		Итого					14 часов
	Итого 2 п/г					78 часа	
	Итого Год				144 часа		

Группа 3 (144 часов, 4 часа в неделю)

№	Месяц	Время проведения занятий		Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия
		дата	время			
1	Сентябрь	4.09	14.00 – 15.00	Беседа, тестирование (анкетирование)	2 часа	Знакомство. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
2		08.09	14.00 – 15.00	Практические занятия. Силовые тренировки.	2 часа	Правила игр по «адаптивному футболу».
3		11.09	14.00 – 15.00		2 часа	ОРУ. Силовая тренировка.
4		15.09	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение техники

						адаптивного футбола.
		18.09	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение техники адаптивного футбола.
		22.09	14.00 – 15.00		2 часа	ОРУ. Силовая тренировка.
		25.09	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение техники адаптивного футбола.
		29.09	14.00 – 15.00		2 часа	Внутренние соревнования по АФ
	Итого				16 часов	
5	Октябрь	02.10	14.00 – 15.00	Беседа	2 часа	Гигиена спортивной тренировки. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила игр по «хоккею на тележках».
6		06.10	14.00 – 15.00	Практические занятия. Силовая тренировка.	2 часа	ОРУ
7		09.10	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
		13.10	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
9		16.10	14.00 – 15.00		2 часа	Проведение игр по «хоккею на тележках».
		20.10	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
		23.10	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
		27.10	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
		30.10	14.00 – 15.00		2 часа	Проведение игр по «хоккею на тележках».
	Итого				18 часов	
10	Ноябрь	03.11	14.00 – 15.00	Беседа	2 часа	Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Правила и техники триатлона.

11		10.11	14.00 – 15.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ Силовая тренировка	
12		13.11	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение правил и техник триатлона	
13		17.11	14.00 – 15.00		2 часа	Катание на тележках на время, прохождение трасс	
		20.11	14.00 – 15.00		2 часа	Катание на беговеллах	
		24.11	14.00 – 15.00		2 часа	Катание на тележках на время, прохождение трасс	
		27.11	14.00 – 15.00		2 часа	Катание на беговеллах	
	Итого		14.00 – 15.00		14 часов		
14	Декабрь	01.12	14.00 – 15.00	Беседа	2 часа	Физическая культура и спорт в России.	
15		04.12	14.00 – 15.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ Силовая тренировка.	
16		08.12	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение правил и техник бадминтона:	
		11.12	14.00 – 15.00		2 часа	удержание шара на ракетке	
		15.12	14.00 – 15.00		2 часа	От(на)бивание и подача ракеткой	
17		18.12	14.00 – 15.00		2 часа	удержание шара на ракетке	
		22.12	14.00 – 15.00		2 часа	От(на)бивание и подача ракеткой	
		25.12	14.00 – 15.00		2 часа	Восстановительная тренировка.	
		29.12	14.00 – 15.00		2 часа	Восстановительная тренировка.	
		Итого 1 п/г					18 часа 66 часов
18	Январь	12.01	14.00 – 15.00		Беседа	2 часа	Знакомство с инвентарем, используемым на занятиях игровыми видами адаптивного спорта
19		15.01	14.00 – 15.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ Силовая тренировка.	
20		19.01	14.00 – 15.00		2 часа	Подвижные игры	

		22.01	14.00 – 15.00		2 часа	полоса препятствий
		26.01	14.00 – 15.00		2 часа	эстафеты адаптивных видов спорта
21		29.01	14.00 – 15.00		2 часа	полоса препятствий
	Итого		14.00 – 15.00		12 часа	
22	Февраль	02.02	14.00 – 15.00	Беседа	2 часа	Тестирование по теории пройденного материала
23		05.02	14.00 – 15.00	Практические занятия	2 часа	Адаптивный футбол (тренировка)
24		09.02	14.00 – 15.00		2 часа	Хоккей на тележках (тренировка)
		12.02	14.00 – 15.00		2 часа	Триатлон (тренировка)
		16.02	14.00 – 15.00		2 часа	Бадминтон (тренировка)
		19.02	14.00 – 15.00		2 часа	Адаптивный футбол (тренировка)
		26.02	14.00 – 15.00		2 часа	Хоккей на тележках (тренировка)
		27.02	14.00 – 15.00		2 часа	Триатлон (тренировка)
		Итого			14.00 – 15.00	
26	Март	01.03	14.00 – 15.00	Беседа	2 часа	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «керлинг».
27		04.03	14.00 – 15.00	Практические занятия	2 часа	изучение стойки для правильного выполнения упражнения
		11.03	14.00 – 15.00		2 часа	упражнения тренировка установки камней в центр круга.
28		15.03	14.00 – 15.00		2 часа	тренировка установки защиты (гарда)
		18.03	14.00 – 15.00		2 часа	тренировка выбивания камня соперника
		22.03	14.00 – 15.00		2 часа	упражнения тренировка установки камней в центр круга.

		25.03	14.00 – 15.00		2 часа	тренировка установки защиты (гарда)	
		29.03	14.00 – 15.00		2 часа	упражнения тренировка установки камней в центр круга.	
	Итого		14.00 – 15.00		16 часа		
29	Апрель	01.04	14.00 – 15.00	беседа	2 часа	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «бочча».	
30		05.04	14.00 – 15.00	Практические занятия	2 часа	Освоение техники и правил игры в «бочча».	
		08.04	14.00 – 15.00		2 часа	Изучение стойки для правильного выполнения упражнения	
31		12.04	14.00 – 15.00		2 часа	Тренировка бросков мячей в место установки стартового мяча.	
		15.04	14.00 – 15.00		2 часа	тренировка выбивания мяча соперника	
32		19.04	14.00 – 15.00		2 часа	Освоение техники и правил игры в «бочча».	
		22.04	14.00 – 15.00		2 часа	Тренировка бросков мячей в место установки стартового мяча.	
		26.04	14.00 – 15.00		2 часа	тренировка выбивания мяча соперника	
		29.04	14.00 – 15.00			2 часа	Восстановительная тренировка
		Итого			14.00 – 15.00		18 часов
33	Май	03.05	14.00 – 15.00		Беседа	2 часа	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «стрельба из лука».
34		06.05	14.00 – 15.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ, Освоение стойки,	
35		13.05	14.00 – 15.00		2 часа	Подводящие упражнения.	

		17.05	14.00 – 15.00		2 часа	корректирующие упражнения.
36		20.05	14.00 – 15.00		2 часа	Подводящие упражнения.
		24.05	14.00 – 15.00		2 часа	корректирующие упражнения.
		27.05	14.00 – 15.00		2 часа	Тренировка навыков
		31.05	14.00 – 15.00		2 часа	Тренировка навыков
	Итого				16 часов	
	Итого 2 п/г				78 часа	
	Итого Год				144 часа	

Группа 4 (72 часа, 2 часа в неделю)

№	Месяц	Время проведения занятий		Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия
		дата	время			
1	Сентябрь	8.09	15.00 – 16.00	Беседа, тестирование (анкетирование)	2 часа	Знакомство. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
2		15.09	15.00 – 16.00	Практические занятия. Силовые тренировки.	2 часа	Правила игр по «адаптивному футболу».
3		22.09	15.00 – 16.00		2 часа	ОРУ. Силовая тренировка.
4		29.09	15.00 – 16.00		2 часа	Освоение техники адаптивного футбола.
	Итого				8 часа	
5	Октябрь	06.10	15.00 – 16.00	Беседа	2 часа	Гигиена спортивной тренировки. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила игр по «хоккею на тележках».
6		13.10	15.00 – 16.00	Практические занятия. Силовая тренировка.	2 часа	ОРУ
7		20.10	15.00 – 16.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на

						тележках».
8		27.10	15.00 – 16.00		2 часа	Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».
	Итого				8 часов	
10	Ноябрь	03.11	15.00 – 16.00	Беседа	2 часа	Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Правила и техники триатлона.
11		10.11	15.00 – 16.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ Силовая тренировка
12		17.11	15.00 – 16.00		2 часа	Освоение правил и техник триатлона: *катание на тележках на время, прохождение трасс; *катание на беговеллах. Восстановительная тренировка.
13		24.11	15.00 – 16.00		2 часа	Освоение правил и техник триатлона: *катание на тележках на время, прохождение трасс; *катание на беговеллах. Восстановительная тренировка.
	Итого				8 часа	
14	Декабрь	01.12	15.00 – 16.00	Беседа	2 часа	Физическая культура и спорт в России.
15		08.12	15.00 – 16.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ Силовая тренировка.
16		15.12	15.00 – 16.00		2 часа	Освоение правил и техник бадминтона: *удержание шара на ракетке; *От(на)бивание и подача ракеткой.
17		22.12	15.00 – 16.00		2 часа	Освоение правил и техник бадминтона: *удержание шара на

						ракетке; *От(на)бивание и подача ракеткой. Освоение правил и техник бадминтона: *удержание шара на ракетке; *От(на)бивание и подача ракеткой.
		29.12	15.00 – 16.00		2 часа	Восстановительная тренировка
	Итого 1 п/г				10 часов 34 часов	
18	Январь	12.01	15.00 – 16.00	Беседа	2 часа	Знакомство с инвентарем, используемым на занятиях игровыми видами адаптивного спорта
19		19.01	15.00 – 16.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ Силовая тренировка.
20		26.01	15.00 – 16.00		2 часа	Подвижные игры, (полоса препятствий), эстафеты адаптивных видов спорта.
	Итого				6 часов	
22	Февраль	02.02	15.00 – 16.00	Беседа	2 часа	Тестирование по теории пройденного материала
23		09.02	15.00 – 16.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ . силовая тренировка
24		16.02	15.00 – 16.00		2 часа	Подвижные игры, (полоса препятствий), эстафеты адаптивных видов спорта.
	Итого				6 часов	
26	Март	01.03	15.00 – 16.00	Беседа	2 часа	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «керлинг».
27		15.03	15.00 – 16.00		2 часа	Упражнения: *тренировка установки камней в центр круга. *тренировка установки защиты (гарда)

28		22.03	15.00 – 16.00		2 часа	Упражнения: *изучение стойки для правильного выполнения упражнения *тренировка выбивания камня соперника
		29.03	15.00 – 16.00		2 часа	Восстановительная тренировка
	Итого				8 часов	
29	Апрель	05.04	15.00 – 16.00	беседа	2 часа	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «бочча».
30		12.04	15.00 – 16.00	Практические занятия	2 часа	Освоение техник и правил игры в «бочча».
31		19.04	15.00 – 16.00		2 часа	Упражнения: *тренировка мячей в место установки стартового мяча. *тренировка выбивания мяча соперника
32		26.04	15.00 – 16.00		2 часа	Упражнения: *тренировка мячей в место установки стартового мяча. *тренировка выбивания мяча соперника
	Итого				8 часов	
33	Май	03.05	15.00 – 16.00	Беседа	2 часа	Изучение игрового вида адаптивного спорта – «стрельба из лука».
34		10.05	15.00 – 16.00	Практические занятия	2 часа	ОРУ, Освоение стойки,
35		17.05	15.00 – 16.00		2 часа	Подводящие, корректирующие упражнения. Тренировка навыков
36		24.05	15.00 – 16.00		2 часа	Подводящие, корректирующие

						упражнения. Тренировка навыков
		31.05	15.00 – 16.00		2 часа	Восстановительная тренировка
	Итого				10 часов	
	Итого 2 п/г				38 часов	
	Итого Год				72 часа	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<i>Площадь кабинета (зала) характеристика помещений для занятий по программе; - перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, учебная литература (при наличии)</i>
Информационное обеспечение Ссылки:	<i>-аудио - видео - фото</i>
Кадровое обеспечение	<i>Целесообразно перечислить педагогов, занятых в реализации программы, «ПДО детей и взрослых», ПДО с уровнем образования и квалификационной категорией (дата аттестации)</i>
Методическое обеспечение программы	

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются: зачет на основе..., творческая работа на основе проекта, показа..., соревнования, конкурсы, выставки, фестивали и т.д.

Критерии освоения программы, раздела

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
--	-----------------

Предметная диагностика: Уровень способностей детей	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Личностная диагностика: Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
Метапредметная диагностика: уровень сформированности компетенций	
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 и т.д. года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УТП) в конце ___года обучения (май) От 1 до 8 лет обучения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025