

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

«29» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ

Рогачёва М.П.

Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
название детского объединения  
**«Терапевтический спорт Бурятии»**

**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  
2025

## Оглавление

|      |                                                                          |    |
|------|--------------------------------------------------------------------------|----|
| I.   | Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы |    |
| 1.1. | Пояснительная записка                                                    | 3  |
| 1.2. | Цель, задачи, ожидаемые результаты                                       | 5  |
| 1.3. | Содержание программы                                                     | 6  |
| II.  | Комплекс организационно педагогических условий                           |    |
| 2.1. | Календарный учебный график                                               | 7  |
| 2.2. | Условия реализации программы                                             | 8  |
| 2.3. | Формы аттестации                                                         | 9  |
| 2.4. | Оценочные материалы                                                      | 10 |
|      | Список литературы                                                        | 11 |

# **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 Бурятии» 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.

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, социально-гуманитарная

**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 1 сентября 2025 по 31 мая 2026 г.

**2.1. Объем программы**

- 1 группа 1 гр. 1 г.о.(1 час) - 36 часов (с 01.09.2025 г. – 36 часа)
- 2 группа 2 гр. 1 г.о. (4 часа) – 144 часа (с 01.09.2025 г. – 144 часа)
- 3 группа 3 гр. 1 г.о. (4 часа) – 144 часа (с 01.09.2025 г. – 144 часа)
- 4 группа 4 гр. 1 г.о. (2 часа) – 72 часа (с 01.09.2025 г. – 72 часов)

**2.2. Срок реализации программы: с 01.09.2025 по 31 мая 2026 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)

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

|                 |                              |                           |
|-----------------|------------------------------|---------------------------|
| 3               | <b>Форма контроля</b>        | Педагогические наблюдения |
|                 |                              | <b>144 ч.</b>             |
| <b>3 группа</b> |                              |                           |
| 1               | <b>Теоретические занятия</b> | 36                        |
| 2               | <b>Практические занятия</b>  | 108                       |
| 3               | <b>Форма контроля</b>        | Педагогические наблюдения |
|                 |                              | <b>144 ч.</b>             |
| <b>4 группа</b> |                              |                           |
| 1               | <b>Теоретические занятия</b> | 18                        |
| 2               | <b>Практические занятия</b>  | 54                        |
| 3               | <b>Форма контроля</b>        | Педагогические наблюдения |
|                 |                              | <b>72 ч.</b>              |

### 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 |
|---|-----------------------------|-------------|-----|-----|----|-----------------------|----|----|----|----------------------|-----|-----|----|----------------|
|   | Группа                      | 1           | 2   | 3   | 4  | 1                     | 2  | 3  | 4  | 1                    | 2   | 3   | 4  |                |
| 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 | 01.09                    | 15.00 – 16.00 | Беседа, тестирование (анкетирование)         | 1 час        | Знакомство. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                                                         |
| 2 |          | 08.09                    | 15.00 – 16.00 | Практические занятия.<br>Силовые тренировки. | 1 час        | Правила игр по «адаптивному футболу».                                                                                     |
| 3 |          | 15.09                    | 15.00 – 16.00 |                                              | 1 час        | ОРУ. Силовая тренировка.                                                                                                  |
| 4 |          | 22.09                    | 15.00 – 16.00 |                                              | 1 час        | Освоение техники адаптивного футбола.                                                                                     |
| 5 |          | 29.09                    | 15.00 – 16.00 |                                              | 1 час        | ОРУ, Заминка                                                                                                              |
|   | Итого    |                          |               |                                              | 5 часов      |                                                                                                                           |
| 6 | Октябрь  | 06.10                    | 15.00 – 16.00 | Беседа                                       | 1 час        | Гигиена спортивной тренировки. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила игр по «хоккею на тележках». |
| 7 |          | 13.10                    | 15.00 – 16.00 | Практические занятия.<br>Силовая тренировка. | 1 час        | ОРУ                                                                                                                       |
| 8 |          | 20.10                    | 15.00 – 16.00 |                                              | 1 час        | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                      |
| 9 |          | 27.10                    | 15.00 – 16.00 |                                              | 1 час        | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                      |
|   | Итого    |                          |               |                                              | 4 часа       |                                                                                                                           |

|    |                |       |               |                      |        |                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------|-------|---------------|----------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | <b>Ноябрь</b>  | 03.11 | 15.00 – 16.00 | Беседа               | 1 час  | Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Правила и техники триатлона.                                                                                       |
| 11 |                | 10.11 | 15.00 – 16.00 | Практические занятия | 1 час  | ОРУ<br>Силовая тренировка                                                                                                                                                       |
| 12 |                | 17.11 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час  | Освоение правил и техник триатлона:<br>*катание на тележках на время, прохождение трасс;<br>*катание на беговеллах. Восстановительная тренировка.                               |
| 13 |                | 24.11 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час  | Освоение правил и техник триатлона:<br>*катание на тележках на время, прохождение трасс;<br>*катание на беговеллах. Восстановительная тренировка.                               |
|    | Итого          |       |               |                      | 4 часа |                                                                                                                                                                                 |
| 14 | <b>Декабрь</b> | 01.12 | 15.00 – 16.00 | Беседа               | 1 час  | Физическая культура и спорт в России.                                                                                                                                           |
| 15 |                | 08.12 | 15.00 – 16.00 | Практические занятия | 1 час  | ОРУ<br>Силовая тренировка.                                                                                                                                                      |
| 16 |                | 15.12 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час  | Освоение правил и техник бадминтона:<br>*удержание шара на ракетке;<br>*От(на)бивание и подача ракеткой.                                                                        |
| 17 |                | 22.12 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час  | Освоение правил и техник бадминтона:<br>*удержание шара на ракетке;<br>*От(на)бивание и подача ракеткой.<br>Освоение правил и техник бадминтона:<br>*удержание шара на ракетке; |

|    |                |       |               |                      |                     |                                                                                                    |
|----|----------------|-------|---------------|----------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                |       |               |                      |                     | *От(на)бывание и подача ракеткой.                                                                  |
| 18 |                | 29.12 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час               | ОРУ, Заминка                                                                                       |
|    | Итого<br>1 п/г |       |               |                      | 5 часов<br>18 часов |                                                                                                    |
| 19 | <b>Январь</b>  | 12.01 | 15.00 – 16.00 | Беседа               | 1 час               | Знакомство с инвентарем, используемым на занятиях игровыми видами адаптивного спорта               |
| 20 |                | 19.01 | 15.00 – 16.00 | Практические занятия | 1 час               | Подвижные игры, (полоса препятствий), эстафеты адаптивных видов спорта.                            |
| 21 |                | 26.01 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час               |                                                                                                    |
|    | Итого          |       |               |                      | 3 часа              |                                                                                                    |
| 22 | <b>Февраль</b> | 02.02 | 15.00 – 16.00 | Беседа               | 1 час               | Тестирование по теории пройденного материала                                                       |
| 23 |                | 09.02 | 15.00 – 16.00 | Практические занятия | 1 час               | ОРУ . силовая тренировка                                                                           |
| 24 |                | 16.02 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час               | Подвижные игры, (полоса препятствий), эстафеты адаптивных видов спорта.                            |
| 25 |                | 23.02 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час               | Подвижные игры (соревнования по изученным игровым видам адаптивного спорта)                        |
|    | Итого          |       |               |                      | 4 часа              |                                                                                                    |
| 26 | <b>Март</b>    | 02.03 | 15.00 – 16.00 | Беседа               | 1 час               | Изучение игрового вида адаптивного спорта – «керлинг».                                             |
| 27 |                | 16.03 | 15.00 – 16.00 | Практические занятия | 1 час               | Упражнения:<br>*тренировка установки камней в центр круга.<br>*тренировка установки защиты (гарда) |
| 28 |                | 23.03 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час               | Упражнения:<br>*изучение стойки для правильного выполнения упражнения<br>*тренировка выбивания     |

|           |                    |       |               |                      |                 |                                                                                                             |
|-----------|--------------------|-------|---------------|----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                    |       |               |                      |                 | камня соперника                                                                                             |
| 29        |                    | 30.03 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час           | ОРУ, Заминка                                                                                                |
|           | Итого              |       |               |                      | 4 часа          |                                                                                                             |
| 30        | <b>Апрель</b>      | 06.04 | 15.00 – 16.00 | беседа               | 1 час           | Изучение игрового вида адаптивного спорта – «бочча».                                                        |
| 31        |                    | 13.04 | 15.00 – 16.00 | Практические занятия | 1 час           | Освоение техник и правил игры в «бочча».                                                                    |
| 32        |                    | 20.04 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час           | Упражнения:<br>*тренировка мячей в место установки стартового мяча.<br>*тренировка выбивания мяча соперника |
| 33        |                    | 27.04 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час           | Упражнения:<br>*тренировка мячей в место установки стартового мяча.<br>*тренировка выбивания мяча соперника |
|           |                    |       |               |                      | 4 часа          |                                                                                                             |
| 34        | <b>Май</b>         | 04.05 | 15.00 – 16.00 | Беседа               | 1 час           | Изучение игрового вида адаптивного спорта – «стрельба из лука».                                             |
| 35        |                    | 18.05 | 15.00 – 16.00 | Практические занятия | 1 час           | ОРУ, Освоение стойки,                                                                                       |
| 36        |                    | 25.05 | 15.00 – 16.00 |                      | 1 час           | Подводящие, корректирующие упражнения.<br>Тренировка навыков                                                |
| <b>37</b> | <b>Итого</b>       |       |               |                      | 3 часа          |                                                                                                             |
| <b>38</b> | <b>Итого 2 п/г</b> |       |               |                      | 19              |                                                                                                             |
|           | <b>Итого Год</b>   |       |               |                      | <b>36 часов</b> |                                                                                                             |

**Группа 2 (144 часов, 4 часа в неделю)**

| № | Месяц    | Время проведения занятий |               | Форма занятий                                | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                              |
|---|----------|--------------------------|---------------|----------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |          | дата                     | время         |                                              |              |                                                                                                                           |
| 1 | Сентябрь | 02.09                    | 11.00 – 13.00 | Беседа, тестирование (анкетирование)         | 2 часа       | Знакомство. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                                                         |
| 2 |          | 04.09                    | 11.00 – 13.00 | Практические занятия.<br>Силовые тренировки. | 2 часа       | Правила игр по «адаптивному футболу».                                                                                     |
| 3 |          | 09.09                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | ОРУ. Силовая тренировка.                                                                                                  |
| 4 |          | 11.09                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники адаптивного футбола.                                                                                     |
|   |          | 16.09                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники адаптивного футбола.                                                                                     |
|   |          | 18.09                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | ОРУ. Силовая тренировка.                                                                                                  |
|   |          | 23.09                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники адаптивного футбола.                                                                                     |
|   |          | 25.09                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | Внутренние соревнования по АФ                                                                                             |
|   |          | 30.09                    | 11.00 -13.00  |                                              | 2 часа       | ОРУ, Замика                                                                                                               |
|   | Итого    |                          |               |                                              | 18 часов     |                                                                                                                           |
| 5 | Октябрь  | 02.10                    | 11.00 – 13.00 | Беседа                                       | 2 часа       | Гигиена спортивной тренировки. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила игр по «хоккею на тележках». |
| 6 |          | 07.10                    | 11.00 – 13.00 | Практические занятия.<br>Силовая тренировка. | 2 часа       | ОРУ                                                                                                                       |
| 7 |          | 09.10                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                      |
|   |          | 14.10                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                      |
| 9 |          | 16.10                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | Проведение игр по «хоккею на тележках».                                                                                   |
|   |          | 21.10                    | 11.00 – 13.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники и правил игры «хоккей на                                                                                 |

|    |         |       |               |                      |                               |                                                                                           |
|----|---------|-------|---------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |         |       |               |                      |                               | тележках».                                                                                |
|    |         | 23.10 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                      |
|    |         | 28.10 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | Проведение игр по «хоккею на тележках».                                                   |
|    |         | 30.10 | 11.00- 13.00  |                      | 2 часа                        | ОРУ ,Заминка                                                                              |
|    | Итого   |       |               |                      | 18 часов                      |                                                                                           |
| 10 | Ноябрь  | 06.11 | 11.00 – 13.00 | Беседа               | 2 часа                        | Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Правила и техники триатлона. |
| 11 |         | 11.11 | 11.00 – 13.00 | Практические занятия | 2 часа                        | ОРУ<br>Силовая тренировка                                                                 |
| 12 |         | 13.11 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | Освоение правил и техник триатлона                                                        |
| 13 |         | 18.11 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | Катание на тележках на время, прохождение трасс                                           |
|    |         | 20.11 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | Катание на беговеллах                                                                     |
|    |         | 25.11 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | Катание на тележках на время, прохождение трасс                                           |
|    |         | 27.11 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | Катание на беговеллах                                                                     |
|    |         | Итого |               |                      |                               | 14 часов                                                                                  |
| 14 | Декабрь | 02.12 | 11.00 – 13.00 | Беседа               | 2 часа                        | Физическая культура и спорт в России.                                                     |
| 15 |         | 04.12 | 11.00 – 13.00 | Практические занятия | 2 часа                        | ОРУ<br>Силовая тренировка.                                                                |
| 16 |         | 09.12 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | Освоение правил и техник бадминтона:                                                      |
|    |         | 11.12 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | удержание шара на ракетке                                                                 |
|    |         | 16.12 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | От(на)бивание и подача ракеткой                                                           |
| 17 |         | 18.12 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | удержание шара на ракетке                                                                 |
|    |         | 23.12 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа                        | От(на)бивание и подача ракеткой                                                           |
|    |         | 25.12 | 11.00 – 13.00 | 2 часа               | Восстановительная тренировка. |                                                                                           |

|    |                |       |               |                      |                     |                                                                                      |
|----|----------------|-------|---------------|----------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                | 30.12 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | ОРУ, Заминка                                                                         |
|    | Итого<br>1 п/г |       |               |                      | 18 часа<br>68 часов |                                                                                      |
| 18 | <b>Январь</b>  | 13.01 | 11.00 – 13.00 | Беседа               | 2 часа              | Знакомство с инвентарем, используемым на занятиях игровыми видами адаптивного спорта |
| 19 |                | 15.01 | 11.00 – 13.00 | Практические занятия | 2 часа              | ОРУ<br>Силовая тренировка.                                                           |
| 20 |                | 20.01 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | Подвижные игры                                                                       |
|    |                | 22.01 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | полоса препятствий                                                                   |
|    |                | 27.01 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | эстафеты адаптивных видов спорта                                                     |
| 21 |                | 29.01 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | полоса препятствий                                                                   |
|    | Итого          |       |               |                      | 12 часа             |                                                                                      |
| 22 | <b>Февраль</b> | 03.02 | 11.00 – 13.00 | Беседа               | 2 часа              | Тестирование по теории пройденного материала                                         |
| 23 |                | 05.02 | 11.00 – 13.00 | Практические занятия | 2 часа              | Адаптивный футбол (тренировка)                                                       |
| 24 |                | 10.02 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | Хоккей на тележках (тренировка)                                                      |
|    |                | 12.02 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | Триатлон (тренировка)                                                                |
|    |                |       | Сагаалган     |                      |                     |                                                                                      |
|    |                | 19.02 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | Адаптивный футбол (тренировка)                                                       |
|    |                | 24.02 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | Хоккей на тележках (тренировка)                                                      |
|    |                | 26.02 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | Триатлон (тренировка)                                                                |
|    | Итого          |       |               |                      | 14 часов            |                                                                                      |
| 26 | <b>Март</b>    | 03.03 | 11.00 – 13.00 | Беседа               | 2 часа              | Изучение игрового вида адаптивного спорта – «керлинг».                               |
| 27 |                | 05.03 | 11.00 – 13.00 | Практические занятия | 2 часа              | изучение стойки для правильного выполнения упражнения                                |
|    |                | 10.03 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа              | упражнения тренировка установки камней в центр круга.                                |

|    |        |        |               |                      |          |                                                             |
|----|--------|--------|---------------|----------------------|----------|-------------------------------------------------------------|
| 28 |        | 12..03 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа   | тренировка установки защиты (гарда)                         |
|    |        | 17.03  | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа   | тренировка выбивания камня соперника                        |
|    |        | 19.03  | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа   | упражнения тренировка установки камней в центр круга.       |
|    |        | 24.03  | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа   | тренировка установки защиты (гарда)                         |
|    |        | 26.03  | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа   | упражнения тренировка установки камней в центр круга.       |
|    |        | 31.03  | 11.00 -13.00  |                      | 2 часа   | ОРУ, Заминка                                                |
|    | Итого  |        |               |                      | 18часа   |                                                             |
| 29 | Апрель | 02.04  | 11.00 – 13.00 | беседа               | 2 часа   | Изучение игрового вида адаптивного спорта – «бочча».        |
| 30 |        | 07.04  | 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 |        | 14.04  | 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 |        | 21.04  | 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. |
|    |        | 28.04  | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа   | тренировка выбивания мяча соперника                         |
|    |        | 30.04  | 11.00 -13.00  |                      | 2 часа   | ОРК Заминка                                                 |
|    | Итого  |        |               |                      | 18 часов |                                                             |

|    |                    |       |               |                      |                 |                                                                 |
|----|--------------------|-------|---------------|----------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| 33 | <b>Май</b>         | 05.05 | 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 |                    | 12.05 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа          | Подводящие упражнения.                                          |
|    |                    | 14.05 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа          | корректирующие упражнения.                                      |
| 36 |                    | 19.05 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа          | Подводящие упражнения.                                          |
|    |                    | 21.05 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа          | корректирующие упражнения.                                      |
|    |                    | 26.05 | 11.00 – 13.00 |                      | 2 часа          | Тренировка навыков                                              |
|    | <b>Итого</b>       |       |               |                      | 14 часов        |                                                                 |
|    | <b>Итого 2 п/г</b> |       |               |                      | 76 часа         |                                                                 |
|    | <b>Итого Год</b>   |       |               |                      | <b>144 часа</b> |                                                                 |

**Группа 3 (144 часов, 4 часа в неделю)**

| № | Месяц           | Время проведения занятий |               | Форма занятий                                | Кол-во часов | Тема занятия                                                      |
|---|-----------------|--------------------------|---------------|----------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|
|   |                 | дата                     | время         |                                              |              |                                                                   |
| 1 | <b>Сентябрь</b> | 01.09                    | 14.00 – 16.00 | Беседа, тестирование (анкетирование)         | 2 часа       | Знакомство. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. |
| 2 |                 | 05.09                    | 14.00 – 16.00 | Практические занятия.<br>Силовые тренировки. | 2 часа       | Правила игр по «адаптивному футболу».                             |
| 3 |                 | 08.09                    | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа       | ОРУ. Силовая тренировка.                                          |
| 4 |                 | 12.09                    | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники адаптивного футбола.                             |
|   |                 | 15.09                    | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники адаптивного футбола.                             |
|   |                 | 19.09                    | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа       | ОРУ. Силовая тренировка.                                          |

|    |                |       |               |                                              |          |                                                                                                                              |
|----|----------------|-------|---------------|----------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                | 22.09 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Освоение техники адаптивного футбола.                                                                                        |
|    |                | 26.09 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Внутренние соревнования по АФ                                                                                                |
|    |                | 30.09 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | ОРУ, Заминка                                                                                                                 |
|    | Итого          |       |               |                                              | 18 часов |                                                                                                                              |
| 5  | <b>Октябрь</b> | 03.10 | 14.00 – 16.00 | Беседа                                       | 2 часа   | Гигиена спортивной тренировки.<br>Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила игр по «хоккею на тележках». |
| 6  |                | 06.10 | 14.00 – 16.00 | Практические занятия.<br>Силовая тренировка. | 2 часа   | ОРУ                                                                                                                          |
| 7  |                | 09.10 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                         |
|    |                | 13.10 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                         |
| 9  |                | 16.10 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Проведение игр по «хоккею на тележках».                                                                                      |
|    |                | 20.10 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                         |
|    |                | 23.10 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                         |
|    |                | 27.10 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                         |
|    |                | 30.10 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Проведение игр по «хоккею на тележках».                                                                                      |
|    | Итого          |       |               |                                              | 18 часов |                                                                                                                              |
| 10 | <b>Ноябрь</b>  | 07.11 | 14.00 – 16.00 | Беседа                                       | 2 часа   | Краткий обзор строения человека.<br>Функции организма человека.<br>Правила и техники триатлона.                              |
| 11 |                | 10.11 | 14.00 – 16.00 | Практические занятия                         | 2 часа   | ОРУ<br>Силовая тренировка                                                                                                    |
| 12 |                | 14.11 | 14.00 – 16.00 |                                              | 2 часа   | Освоение правил и техник триатлона                                                                                           |

|    |                |       |               |                      |                     |                                                                                      |
|----|----------------|-------|---------------|----------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 |                | 17.11 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | Катание на тележках на время, прохождение трасс                                      |
|    |                | 21.11 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | Катание на беговеллах                                                                |
|    |                | 24.11 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | Катание на тележках на время, прохождение трасс                                      |
|    |                | 27.11 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | Катание на беговеллах                                                                |
|    | Итого          |       | 14.00 – 16.00 |                      | 14 часов            |                                                                                      |
| 14 | <b>Декабрь</b> | 01.12 | 14.00 – 16.00 | Беседа               | 2 часа              | Физическая культура и спорт в России.                                                |
| 15 |                | 05.12 | 14.00 – 16.00 | Практические занятия | 2 часа              | ОРУ<br>Силовая тренировка.                                                           |
| 16 |                | 08.12 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | Освоение правил и техник бадминтона:                                                 |
|    |                | 12.12 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | удержание шара на ракетке                                                            |
|    |                | 15.12 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | От(на)бивание и подача ракеткой                                                      |
| 17 |                | 19.12 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | удержание шара на ракетке                                                            |
|    |                | 22.12 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | От(на)бивание и подача ракеткой                                                      |
|    |                | 26.12 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | Восстановительная тренировка.                                                        |
|    |                | 29.12 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | Восстановительная тренировка.                                                        |
|    | Итого<br>1 п/г |       |               |                      | 18 часа<br>66 часов |                                                                                      |
| 18 | <b>Январь</b>  | 09.01 | 14.00 – 16.00 | Беседа               | 2 часа              | Знакомство с инвентарем, используемым на занятиях игровыми видами адаптивного спорта |
| 19 |                | 12.01 | 14.00 – 16.00 | Практические занятия | 2 часа              | ОРУ<br>Силовая тренировка.                                                           |
| 20 |                | 16.01 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | Подвижные игры                                                                       |
|    |                | 19.01 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | полоса препятствий                                                                   |
|    |                | 23.01 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа              | эстафеты адаптивных видов спорта                                                     |

|    |                |       |               |                      |          |                                                        |
|----|----------------|-------|---------------|----------------------|----------|--------------------------------------------------------|
| 21 |                | 26.01 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | полоса препятствий                                     |
|    |                | 30.01 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | ОРУ, Заминка                                           |
|    | Итого          |       |               |                      | 14 часа  |                                                        |
| 22 | <b>Февраль</b> | 02.02 | 14.00 – 16.00 | Беседа               | 2 часа   | Тестирование по теории пройденного материала           |
| 23 |                | 06.02 | 14.00 – 16.00 | Практические занятия | 2 часа   | Адаптивный футбол (тренировка)                         |
| 24 |                | 09.02 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Хоккей на тележках (тренировка)                        |
|    |                | 13.02 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Триатлон (тренировка)                                  |
|    |                | 16.02 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Бадминтон (тренировка)                                 |
|    |                | 20.02 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Адаптивный футбол (тренировка)                         |
|    |                | 27.02 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Триатлон (тренировка)                                  |
|    | Итого          |       | 14.00 – 16.00 |                      | 14 часов |                                                        |
| 26 | <b>Март</b>    | 02.03 | 14.00 – 16.00 | Беседа               | 2 часа   | Изучение игрового вида адаптивного спорта – «керлинг». |
| 27 |                | 06.03 | 14.00 – 16.00 | Практические занятия | 2 часа   | изучение стойки для правильного выполнения упражнения  |
|    |                | 09.03 | 14.00 -16.00  |                      | 2 часа   | Подводящие упражнения                                  |
|    |                | 13.03 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | упражнения тренировка установки камней в центр круга.  |
| 28 |                | 16.03 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | тренировка установки защиты (гарда)                    |
|    |                | 20.03 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | тренировка выбивания камня соперника                   |
|    |                | 23.03 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | упражнения тренировка установки камней в центр круга.  |
|    |                | 27.03 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | тренировка установки защиты (гарда)                    |
|    |                | 30.03 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | упражнения тренировка установки камней в               |

|    |               |       |               |                      |          |                                                                 |
|----|---------------|-------|---------------|----------------------|----------|-----------------------------------------------------------------|
|    |               |       |               |                      |          | центр круга.                                                    |
|    | <b>Итого</b>  |       |               |                      | 18 часа  |                                                                 |
| 29 | <b>Апрель</b> | 03.04 | 14.00 – 16.00 | беседа               | 2 часа   | Изучение игрового вида адаптивного спорта – «бочча».            |
| 30 |               | 06.04 | 14.00 – 16.00 | Практические занятия | 2 часа   | Освоение техники и правил игры в «бочча».                       |
|    |               | 10.04 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Изучение стойки для правильного выполнения упражнения           |
| 31 |               | 13.04 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Тренировка бросков мячей в место установки стартового мяча.     |
|    |               | 17.04 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | тренировка выбивания мяча соперника                             |
| 32 |               | 20.04 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Освоение техники и правил игры в «бочча».                       |
|    |               | 24.04 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Тренировка бросков мячей в место установки стартового мяча.     |
|    |               | 27.04 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | тренировка выбивания мяча соперника                             |
|    | <b>Итого</b>  |       | 14.00 – 16.00 |                      | 16 часов |                                                                 |
| 33 | <b>Май</b>    | 04.05 | 14.00 – 16.00 | Беседа               | 2 часа   | Изучение игрового вида адаптивного спорта – «стрельба из лука». |
| 34 |               | 08.05 | 14.00 – 16.00 | Практические занятия | 2 часа   | ОРУ, Освоение стойки,                                           |
| 35 |               | 11.05 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Подводящие упражнения.                                          |
|    |               | 15.05 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | корректирующие упражнения.                                      |
| 36 |               | 18.05 | 14.00 – 16.00 |                      | 2 часа   | Подводящие упражнения.                                          |

|  |                        |       |               |  |                 |                            |
|--|------------------------|-------|---------------|--|-----------------|----------------------------|
|  |                        | 22.05 | 14.00 – 16.00 |  | 2 часа          | корректирующие упражнения. |
|  |                        | 25.05 | 14.00 – 16.00 |  | 2 часа          | Тренировка навыков         |
|  |                        | 29.05 | 14.00 – 16.00 |  | 2 часа          | Тренировка навыков         |
|  | <b>Итого</b>           |       |               |  | 16 часов        |                            |
|  | <b>Итого<br/>2 п/г</b> |       |               |  | 78 часа         |                            |
|  | <b>Итого<br/>Год</b>   |       |               |  | <b>144 часа</b> |                            |

**Группа 4 (72 часа, 2 часа в неделю)**

| № | Месяц           | Время проведения занятий |               | Форма занятий                                | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                 |
|---|-----------------|--------------------------|---------------|----------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                 | дата                     | время         |                                              |              |                                                                                                                              |
| 1 | <b>Сентябрь</b> | 05.09                    | 13.00 – 15.00 | Беседа, тестирование (анкетирование)         | 2 часа       | Знакомство. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                                                            |
| 2 |                 | 12.09                    | 13.00 – 15.00 | Практические занятия.<br>Силовые тренировки. | 2 часа       | Правила игр по «адаптивному футболу».                                                                                        |
| 3 |                 | 19.09                    | 13.00 – 15.00 |                                              | 2 часа       | ОРУ. Силовая тренировка.                                                                                                     |
| 4 |                 | 26.09                    | 13.00 – 15.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники адаптивного футбола.                                                                                        |
|   | <b>Итого</b>    |                          |               |                                              | 8 часа       |                                                                                                                              |
| 5 | <b>Октябрь</b>  | 03.10                    | 13.00 – 15.00 | Беседа                                       | 2 часа       | Гигиена спортивной тренировки.<br>Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила игр по «хоккею на тележках». |
| 6 |                 | 10.10                    | 13.00 – 15.00 | Практические занятия.<br>Силовая тренировка. | 2 часа       | ОРУ                                                                                                                          |
| 7 |                 | 17.10                    | 13.00 – 15.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                         |
| 8 |                 | 24.10                    | 13.00 – 15.00 |                                              | 2 часа       | Освоение техники и правил игры «хоккей на тележках».                                                                         |

|    |                |       |               |                      |          |                                                                                                                                                   |
|----|----------------|-------|---------------|----------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                | 31.10 | 13.00 -15.00  |                      |          |                                                                                                                                                   |
|    | Итого          |       |               |                      | 10 часов |                                                                                                                                                   |
| 10 | <b>Ноябрь</b>  | 07.11 | 13.00 – 15.00 | Беседа               | 2 часа   | Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Правила и техники триатлона.                                                         |
| 11 |                | 14.11 | 13.00 – 15.00 | Практические занятия | 2 часа   | ОРУ<br>Силовая тренировка                                                                                                                         |
| 12 |                | 21.11 | 13.00 – 15.00 |                      | 2 часа   | Освоение правил и техник триатлона:<br>*катание на тележках на время, прохождение трасс;<br>*катание на беговеллах. Восстановительная тренировка. |
| 13 |                | 28.11 | 13.00 – 15.00 |                      | 2 часа   | Освоение правил и техник триатлона:<br>*катание на тележках на время, прохождение трасс;<br>*катание на беговеллах. Восстановительная тренировка. |
|    | Итого          |       |               |                      | 8 часа   |                                                                                                                                                   |
| 14 | <b>Декабрь</b> | 05.12 | 13.00 – 15.00 | Беседа               | 2 часа   | Физическая культура и спорт в России.                                                                                                             |
| 15 |                | 12.12 | 13.00 – 15.00 | Практические занятия | 2 часа   | ОРУ<br>Силовая тренировка.                                                                                                                        |
| 16 |                | 19.12 | 13.00 – 15.00 |                      | 2 часа   | Освоение правил и техник бадминтона:<br>*удержание шара на ракетке;<br>*От(на)бивание и подача ракеткой.                                          |
| 17 |                | 26.12 | 13.00 – 15.00 |                      | 2 часа   | Освоение правил и техник бадминтона:<br>*удержание шара на ракетке;<br>*От(на)бивание и подача ракеткой.<br>Освоение правил и                     |

|    |                |       |               |                      |                     |                                                                                                    |
|----|----------------|-------|---------------|----------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                |       |               |                      |                     | техник бадминтона:<br>*удержание шара на ракетке;<br>*От(на)бивание и подача ракеткой.             |
|    | Итого<br>1 п/г |       |               |                      | 8 часов<br>34 часов |                                                                                                    |
| 18 | <b>Январь</b>  | 09.01 | 13.00 – 15.00 | Беседа               | 2 часа              | Знакомство с инвентарем, используемым на занятиях игровыми видами адаптивного спорта               |
| 19 |                | 16.01 | 13.00 – 15.00 | Практические занятия | 2 часа              | ОРУ<br>Силовая тренировка.                                                                         |
| 20 |                | 23.01 | 13.00 – 15.00 |                      | 2 часа              | Подвижные игры, (полоса препятствий), эстафеты адаптивных видов спорта.                            |
|    |                | 30.01 | 13.00 -15.00  |                      | 2 часа              | ОРУ Заминка                                                                                        |
|    | Итого          |       |               |                      | 8 часов             |                                                                                                    |
| 22 | <b>Февраль</b> | 06.02 | 13.00 – 15.00 | Беседа               | 2 часа              | Тестирование по теории пройденного материала                                                       |
| 23 |                | 13.02 | 13.00 – 15.00 | Практические занятия | 2 часа              | ОРУ . силовая тренировка                                                                           |
| 24 |                | 20.02 | 13.00 – 15.00 |                      | 2 часа              | Подвижные игры, (полоса препятствий), эстафеты адаптивных видов спорта.                            |
|    |                | 27.02 | 13.00 – 15.00 |                      | 2 часа              | ОРУ , Заминка                                                                                      |
|    | Итого          |       |               |                      | 8 часов             |                                                                                                    |
| 26 | <b>Март</b>    | 06.03 | 13.00 – 15.00 | Беседа               | 2 часа              | Изучение игрового вида адаптивного спорта – «керлинг».                                             |
| 27 |                | 13.03 | 13.00 – 15.00 |                      | 2 часа              | Упражнения:<br>*тренировка установки камней в центр круга.<br>*тренировка установки защиты (гарда) |
| 28 |                | 20.03 | 13.00 – 15.00 |                      | 2 часа              | Упражнения:<br>*изучение стойки для правильного                                                    |

|    |                        |       |               |                         |                |                                                                                                                      |
|----|------------------------|-------|---------------|-------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                        |       |               |                         |                | выполнения<br>упражнения<br>*тренировка выбивания<br>камня соперника                                                 |
|    |                        | 27.03 | 13.00 – 15.00 |                         | 2 часа         | Восстановительная<br>тренировка                                                                                      |
|    | Итого                  |       |               |                         | 8 часов        |                                                                                                                      |
| 29 | <b>Апрель</b>          | 03.04 | 13.00 – 15.00 | беседа                  | 2 часа         | Изучение игрового<br>вида адаптивного<br>спорта – «бочча».                                                           |
| 30 |                        | 10.04 | 13.00 – 15.00 | Практические<br>занятия | 2 часа         | Освоение техник и<br>правил игры в «бочча».                                                                          |
| 31 |                        | 17.04 | 13.00 – 15.00 |                         | 2 часа         | Упражнения:<br>*тренировка мячей в<br>место установки<br>стартового мяча.<br>*тренировка выбивания<br>мяча соперника |
| 32 |                        | 24.04 | 13.00 – 15.00 |                         | 2 часа         | Упражнения:<br>*тренировка мячей в<br>место установки<br>стартового мяча.<br>*тренировка выбивания<br>мяча соперника |
|    | <b>Итого</b>           |       |               |                         | 8 часов        |                                                                                                                      |
| 33 | <b>Май</b>             | 08.05 | 13.00 – 15.00 | Беседа                  | 2 часа         | Изучение игрового<br>вида адаптивного<br>спорта – «стрельба из<br>лука».                                             |
| 34 |                        | 15.05 | 13.00 – 15.00 | Практические<br>занятия | 2 часа         | ОРУ, Освоение стойки,                                                                                                |
| 35 |                        | 22.05 | 13.00 – 15.00 |                         | 2 часа         | Подводящие,<br>корректирующие<br>упражнения.<br>Тренировка навыков                                                   |
|    | <b>Итого</b>           |       |               |                         | 6 часов        |                                                                                                                      |
|    | <b>Итого<br/>2 п/г</b> |       |               |                         | 38 часов       |                                                                                                                      |
|    | <b>Итого<br/>Год</b>   |       |               |                         | <b>72 часа</b> |                                                                                                                      |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| Аспекты                               | Характеристика                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Материально-техническое обеспечение   | <i>Площадь кабинета (зала)<br/>характеристика помещений для занятий по программе;<br/>- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, учебная литература (при наличии)</i> |
| Информационное обеспечение<br>Ссылки: | <i>-аудио<br/>- видео<br/>- 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                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Предметная диагностика:</b><br>Уровень способностей детей               | <b>Разрабатываются ПДО самостоятельно</b>     |
| <b>Личностная диагностика:</b><br>Уровень сформированности личности        | Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ |
| <b>Метапредметная диагностика:</b><br>уровень сформированности компетенций |                                               |
| <b>Уровень удовлетворенности родителей</b>                                 | Изучение удовлетворенности родителей          |

|                                            |                                                               |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| предоставляемыми образовательными услугами | работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой) |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

### Сроки аттестации

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

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*(современные требования к оформлению библиографических ссылок ГОСТ Р 7.0.5-2008; литература для разных участников образовательного процесса; использование современных источников – не старше 5 лет). Список литературы включает основную и дополнительную учебную литературу (учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, практических работ и практикумов, хрестоматии) справочные пособия (словари, справочники); наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы).*

*Литература оформляется в соответствии с ГОСТом: элементы описания каждого произведения должны приводиться в алфавитном порядке и соответствовать требованиям к библиографическому описанию.*

*Образец:*

#### **Используемая литература:**

1. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике. - Ростов-на-Дону: Издательский центр "МарТ", 2005. - 448с.

**Литература для учащихся:**

1. Толкачев А.М. Энциклопедия авиации. – М.: Эксмо, 2014. – 272 с.

**Примеры:**

**Описание нормативных актов:**

Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.

**Один автор:**

Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии: учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.

**Два автора:**

Голованов, Д. В. Компьютерная нотная графика: учеб. пособие / Д. В. Голованов, А. В. Кунгуров. – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2018. – 188 с. : ил.

**Четыре автора:**

Организация деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму / Е. Н. Быстряков, Е. В. ИONOва, Н. Л. Потапова, А. Б. Смушкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 173 с.

**Описание книги под заглавием:**

Педагогика: учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. – М.: Юрайт, 2017. – 332 с.

**Описание статьи из журнала:**

Спиридонова, Н. В. Управление процессом сопровождения детей с ОВЗ в детском саду / Н. В. Спиридонова, А. М. Тухфетуллина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2019. – № 1. – С. 84–88.

**Описание статьи из энциклопедии:**

Промышленность / Д.Ю. Никологорский // Новая Российская энциклопедия: в 12 т. – М., 2003. – Т. 1: Россия. - С. 485 -490.

**Описание электронного ресурса удалённого доступа:**

Образование: исследовано в мире [Электронный ресурс]: междунар. науч. пед. Интернет-журн. с б-кой-депозитарием. – Режим доступа: <http://www.oim.ru/>

**Сайты:**

Музей-заповедник «Кижы» в рамках проекта «Иллюзии старого города» объявил конкурс плакатов и постеров [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // КомАрт: культур. маршруты Карелии: [сайт]. – Режим доступа: <http://www.komart.karelia.ru/news/?eid>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514937

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026