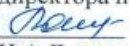
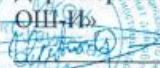


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СУЗУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СУЗУНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Согласовано
Заместитель
директора по ВР

И.А.Логинова

Принято на ПС
Протокол № 1
от 17 08 2026 г.



Утверждаю
Директор МКОУ «Сузунская
ОШ-И»

В.П.Шевченко

**Адаптированная программа для обучающихся с ОВЗ
«Специальная олимпиада»**

физкультурно-спортивной направленности

Объем: 136 часов

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 12-17 лет

Разработчик:

Сорокин Виктор Тимофеевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Сузун
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная задача, стоящая перед государством и обществом в целом в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами - создание надлежащих условий и оказание помощи в их социальной реабилитации и адаптации, подготовке к полноценной жизни в обществе.

Программа «Специальная олимпиада» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адаптированная программа «Специальная олимпиада» для детей с интеллектуальными нарушениями разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 № 219-ФЗ);

- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступает в силу с 01.09.2026).

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196);

- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»).

Актуальность данной программы. Программа «Специальная олимпиада» необходима для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), т.к. она способствует адаптации таких детей, создает условия для их полноценной жизни, помогает заполнять свободное время детей интересным и полезным содержанием. Реализация программы способствует расширению общего кругозора, сферы общения, становлению личности детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), компенсаторному развитию их способностей, повышению физической активности детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями).

Отличительная особенность программы заключается в направленности на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Программа позволяет организовать жизнедеятельность детей так, чтобы они почувствовали себя

здоровыми, жизнерадостными, удачливыми, уверенными в своих возможностях, умеющими общаться друг с другом.

Данная программа состоит из подвижных игр, общеразвивающих физических упражнений, разминок, лыжной подготовки, релаксационных упражнений, в ходе которых дети имеют возможность получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом не так, как в ходе занятий в школе.

В процессе занятий дети могут осознать свои интересы, способности и установить приоритеты, могут также стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать свою значимость.

Адресат программы. Возраст детей, обучающихся по данной программе 12-17 лет. Программа предназначена для детей среднего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья (легкая умственная отсталость), которые имеют нарушения эмоционально – волевой сферы. В группу зачисляются дети при наличии: заключения психолого-медико педагогической комиссии, медицинской справки врача допуска к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Объем программы – 136 часов.

Форма обучения – очная.

Уровень освоения программы - ознакомительный.

Язык обучения: русский.

Особенности организации образовательного процесса:

- учащиеся формируются в разновозрастные группы до 15 детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), но близких по возрасту и уровню функциональных возможностей;

- способы организации занятий – словесные (беседы, объяснения), наглядные (показ педагогом способов выполнения упражнений, наблюдение), практические (тренировочные упражнения, игры);

- формы проведения занятий – практические занятия, соревнование, эстафета, беседа, мастер-класс, занятие-игра.

Срок освоения программы - 1 год (34 учебных недель).

Режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме 4 раза в неделю по 1 часу (длительность одного занятия – 40 минут), годовой объем- 136 часов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков посредством систематических занятий физической культурой.

Задачи программы:

Предметные результаты (образовательные, обучающие):

- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- обучить применять знания о здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие):

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
- формирование и совершенствование двигательных навыков;
- развитие коммуникативных навыков.

Личностные (воспитательные):

- умение работать в коллективе;
- воспитание целеустремленности и упорства в достижении поставленных целей;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении, самореализации;
- развитие жизненных, социальных компетенций таких как: автономность, ответственность, социальных интерес, готовность к сотрудничеству и помощи, патриотизм и гражданская позиция;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью мотивации к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты.

Учащиеся будут знать:

- понятия – конфликт, контакт; качества, важные для общения, дружбы;
- понятие о гигиене и режиме дня;
- понятие об оказании первой необходимой помощи пострадавшему.

Учащиеся будут уметь:

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь выполнять строевые упражнения;
- уметь выполнять упражнения на лыжах;

У учащихся будет развито:

- осознание важности общения со сверстниками и взрослыми;
- развитие внимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие координации и равновесия;

У учащихся будет воспитано:

- трудолюбие, целеустремленность и упорство в достижении поставленных целей;

- умение работать в коллективе.

Содержание программы УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 34 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Комплектование группы	4		4
2	Вводное занятие (введение в программу)	4	4	
3	Общая физическая подготовка	42	2	40
4	Специальная физическая подготовка	55	2	53
5	Участие в соревнованиях	15		15
6	Медицинское обследование	8		8
7	Диагностика	8	4	4
	Всего	136	12	124

Содержание учебно-тематического плана программы

№ п.п.	Содержание раздела	Часы	Форма контроля
1	Комплектование группы	4	
2	Вводное занятие (введение в программу)	4	собеседование
3	Общая физическая подготовка	42	Выполнение нормативов
3.1	Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	30	Педагогическое наблюдение
3.2	Подвижные и спортивные игры	10	Педагогическое наблюдение

3.3	Теоретическая подготовка	2	Беседа, анкетирование
4	Специальная физическая подготовка	55	Выполнение нормативов
4.1.	Основные тренировочные средства: различные виды ходьбы и бега	16	Педагогическое наблюдение
4.2.	Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений	2	Педагогическое наблюдение
4.3.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения	30	Педагогическое наблюдение
4.4.	Техническая подготовка	5	Педагогическое наблюдение
3.5.	Теоретическая подготовка	2	Беседа, анкетирование
5	Участие в соревнованиях	15	Протоколы соревнований
6	Диагностика	8	Тест
7	Медицинское обследование	8	Допуск врача
	Итого	136	

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

1. **Вводное занятие.** Введение в программу. Знакомство с обучающимися, содержанием с программой занятий, правилами поведения на занятиях и инструктаж по технике безопасности.

2. **Общая физическая подготовка.**

➤ **Комплексы общеразвивающих упражнений.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

➤ **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на

спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

➤ **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Со скакалкой.

Прыжки с вращением т скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями.

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.

➤ **Подвижные и спортивные игры**, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

В процессе реализации физической и специальной подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, эстафеты, игровые задания, позволяющие придать учебно-

тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

➤ **Теория.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

2.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

➤ Различные виды ходьбы и бега, кроссовая подготовка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

➤ Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений. *Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

➤ Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

➤ **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов

«ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

➤ Теоретическая подготовка.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

2.4 Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 0,5 -2 км, в годичном цикле.

Методические материалы

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в процессе реализации программы. Теоретическая подготовка, осуществляемая во всех разделах программы, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Календарный учебный график программы

№	Дата начала	Дата окончания	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель
1	01.09.2026	По мере реализации программы	4 ак.ч. – 4 занятия в неделю по 1 ак.ч.	

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Общеразвивающая программа строится на основе дидактических принципов: доступности, постепенности. Большое значение в работе с

детьми с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности.

Отношения строятся на основе взаимного уважения и доверия, что оказывает значительное влияние на развитие личности ребенка с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями). Во-первых, это приводит к созданию благоприятной ситуации для изучения: он ведет себя доверчиво, открыто, прямо и без утайки говорит о своих проблемах, трудностях. Во-вторых, такая атмосфера является наиболее оптимальной для индивидуального развития, его самореализации. В-третьих, складываются благоприятные условия для педагогического влияния (ребенок воспринимает этот процесс не как вмешательство, а как помощь, совет, рекомендацию). Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями). Ребенку необходимо осознать свои возможности и определиться: «это я делаю, это я могу», а также принять помощь взрослого человека в саморазвитии и самообразовании. Ребенок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и способностями. Работа с ребенком строится не с учетом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых педагогом на учебно-тренировочных занятиях, вводятся новые для ребенка виды и объекты деятельности.

Учебно-тренировочное занятие начинается с общей разминки. Ее задача – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного занятия. Особое внимание уделяется игровым формам. Детям с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, можно провести игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления.

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями).

Материально – техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Помещения, площадки			
1.	Спортивный зал	ед.	1
2.	Зал ЛФК	ед.	1
3.	Лыжная база	ед.	1

4.	Стадион	ед.	1
5.	Спортивная площадка	ед.	1
6.	Площадка для подвижных игр	ед.	1
7.	Спортивный городок	ед.	1
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	20
2.	Крепления лыжные	пар	20
3.	Палки для лыжных гонок	пар	40
4.	Снегоход «Буран»	штук	1
5.	Термометр наружный	штук	1
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	10
7.	Приспособления для подготовки лыжной трассы	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8.	Весы медицинские	штук	1
9.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
10.	Доска информационная	штук	2
11.	Мат гимнастический	штук	20
12.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	10
13.	Мяч баскетбольный	штук	10
14.	Мяч волейбольный	штук	10
15.	Мяч теннисный	штук	10
16.	Мяч футбольный	штук	10
17.	Палка гимнастическая	штук	12
18.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
19.	Секундомер	штук	2
20.	Скакалка гимнастическая	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Стенка гимнастическая	штук	7
23.	Стол для подготовки лыж	комплект	1
24.	Электромегафон	комплект	1
25.	Эспандер лыжника	штук	3

Формы аттестации и оценочные материалы

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- освоение теоретических знаний гигиены, здоровья человека.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются, педагогическое наблюдение и педагогический анализ, а так же следующие виды контроля: промежуточный и текущий контроль (диагностика) – в начале учебного года, в конце учебного года.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Они фиксируются в протоколе. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями.

Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные упражнения.

Тестирование состоит из четырех нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	<i>Бег на 30 м (с)</i>	<i>8,0</i>	<i>10,0</i>
2	<i>Подтягивание на перекладине в облегченных условиях(мальчики) кол-во раз Сгибание и разгибание рук из положения на коленях(девочки), кол-во раз</i>	<i>5-7</i>	<i>5-7</i>
3	<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	<i>100</i>	<i>80</i>
4	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек. Кол-во раз</i>	<i>10-12</i>	<i>8-10</i>

Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе;

Задачи:

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу, семью;
- воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям;
- формировать чувство уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у учащихся осознание нравственной культуры миропонимания;

- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- развивать творческие способности учащихся;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Районные соревнования ДЮСШ (по графику)	Развитие творческих способностей обучающихся	Сентябрь - май
Нравственное и духовное воспитание	«Родительская декада», сдача ГТО	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми	Ноябрь-декабрь
	Папа, мама, я – спортивная семья	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми	февраль
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная	Беседа «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах»	Познакомить обучающихся с Правилами дорожного движения	Сентябрь

профилактическая работа	Проведение инструктажа по ТБ	Познакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях.	Сентябрь
	Участие в Днях здоровья школы.	Формирование ЗОЖ	Сентябрь - май
	Всемирный день здоровья. Спортивные	Формирование здорового образа жизни	Апрель

	Состязания школьного уровня.		
--	---------------------------------	--	--

Используемая литература

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

А) Основная литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
9. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. *Поварницин А.Л.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Авторы-составители:
Квашук П. В., доктор педагогических наук; *Бакланов Л. Н.*, кандидат педагогических наук; *Левочки* О. Е.*
17. Карандышев В.Н. Основы психологии общения: учебное пособие к спец-курсу. –Челябинск, 1990.-84с.
18. Самохвалова А.Г. Коммуникативные трудности ребенка: проблемы. Диагностика, коррекция. Учебно-методическое пособие.-Спб.: «Речь», 2011.-432с.

Б) Рекомендуемая литература для педагогов:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160с.
5. Александров А.а. Психодиагностика и психокоррекция/ А.А.Александров – СПб., Питер, 2008.-384с.
6. Ключева н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность: популярное пособие для родителей и педагогов.-Ярославль: Академия развития 1996.-208с.
7. Новгородцева Е.А. Формирование доброжелательных отношений у детей в игровой деятельности// Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения №6/2011-Москва ТЦ «Сфера».
8. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – Москва,: ТЦ Сфера, 2002.-201с.
9. Чеснокова Е.Н. развитие коммуникативных навыков у старших дошкольников//Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения №9/2008.- Москва ТЦ «Сфера2».

В) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
4. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
5. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
6. Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному образованию «Образование без границ» <http://edu-open.ru>
7. Материалы сайта Министерства образования и науки РФ - <http://mon.gov.ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://edu.ru/>
9. Проект ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/>.
10. Электронные образовательные ресурсы для начального общего образования: <http://eor-np.ru/>.
11. Изучение коммуникативных навыков детей с ОВЗ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
Режим доступа: http://statref.ru/ref_jgeatyjgeqasrna./, свободный.- Загл. с экрана.

№ п.п.	Содержание раздела	Часы
1-4	Комплектование группы	2
5-8	Вводное занятие (введение в программу)	2
9	Беседа «Поведение на улице во время движения к месту занятия». ОФП. Подвижная игра «Метко в цель», «Мяч среднему».	1
10	ОФП. Подвижная игра «Метко в цель».	1
11,1 2	ОФП. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры. «Невод», «Ловцы».	2
13,1 4	ОФП. Кросс. Игры	2
15,1 6	ОФП. Эстафеты. Игры	2
17,1 8	СФП. Бег: 20, 30, 60м.	2
19,2 0	СФП. Повторный бег – два-три отрезка по 20-30м.	2
21,2 2,23	СФП. Бег с низкого старта 60м.	3
24,2 5,26	СФП. Бег с низкого старта 100м.	3
27,2 8	СФП. Эстафетный бег с этапами до 60 м.	2
29,3 0	СФП. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры.	2
31,3 2	СФП. Прыжки в длину с разбега.	2
33,3 4	СФП. Тройной прыжок с места.	2
35,3 6	ОФП. Подвижная игра «Ручной мяч»	2
37,3 8,39 ,40	ОФП. Основные приемы техники игры в футбол в нападении и защите.	4
41,4 2,43 ,44	ОФП. «Футбол».	4
45	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1
46	Беседа: «Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.»	1
47,4 8	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол», «Футбол».	2
49,5 0	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка лыжника. ОФП.	2
51,5 2	Коньковый ход. Схема движения. Развитие выносливости.	2
53,5	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-	2

4	тренировочным занятии. Техника классических ходов.	
55,5 6	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов. Беседа :Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви.»	2
57,5 8	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости	2
59,6 0	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Преодоление спусков, подъемов. Беседа «История лыжного спорта».	2
61,6 2	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Развитие выносливости. Беседа «Лыжные мази»	2
63,6 4	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь».	2
65,6 6	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Беседа «Самоконтроль»	2
67,6 8	Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Беседа «Одежда лыжника»	2
69,7 0	Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	2
71,7 2	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Эстафета.	2
73,7 4	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	2
75,7 6	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	2
77,7 8	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	2
79,8 0,81 ,82, 83,8 4	Равномерное передвижение до 5 км.	6
85,8 6	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Игры.	2
87,8 8	Контрольные соревнования. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м..Преодоление дистанции 3000м.	2
89	Развитие координационных способностей. Беседа «Популярность лыжных гонок в России».	1
90	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1
91,9 2	Основные приемы техники игры в баскетбол в нападении и защите.	2
93,9 4	Учебная игра в баскетбол.	2
95,9 6	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	2
97-	Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега;	6

102		
103-106	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;	4
107, 108	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	2
109, 110	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2
111-114	ОФП.Общеразвивающие упражнения с предметами.	4
115-116	ОФП. <i>Упражнения с набивным мячом</i>	2
117-118	ОФП. Бег: 20, 30, 60м.	2
119-120	Повторный бег – два-три отрезка по 20-30м.	2
121-122	Бег с низкого старта 60м, 100м.	2
123-124	Эстафетный бег с этапами до 40м.	2
125	ОФП. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.	1
126	ОФП. Кросс 1000м.	1
127, 128	Тройной прыжок с места.	2
129-131	Прыжки в длину с разбега.	3
132-134	Метание малого мяча на дальность.	3
135	Сдача контрольных нормативов.	1
136	Весёлые эстафеты.	1