

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«КАЗАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Принято педагогическим советом
ГБОУ Республики Марий Эл
«Казанская школа-интернат»
Протокол № 1 от 27 августа
2026 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Республики Марий Эл
«Казанская школа-интернат»
Л.В. Шабдарова /
Приказ № 33 от 1 сентября 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЛИМПИОНИК»

ID программы: 12659

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34 часа

Программу разработала: педагог Капитонова Эльвира Николаевна

село Казанское
2026 год

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиадник» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Сан Пин 2.4. 2 3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» №26 от 10.07.2015 (С изменениями на 27 октября 2020 года);

Сан Пин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855)

-Устав и правила внутреннего трудового распорядка ГБОУ Республики Марий Эл «Казанская школа-интернат»

Приказ №495 от 17.07.2024 г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающихся ФАОП

Актуальность данной программы в том, что состояние здоровья детей, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной

деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремлённость, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Подвижные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей. Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует у детей чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпионик» заключается в системном и деятельностном подходе к физическому и личностному развитию детей через интеграцию традиционных игровых форм и современных здоровьесберегающих технологий.

Основные аспекты новизны:

Комплексная интеграция: Объединение классических народных и дворовых подвижных игр с элементами современных спортивных и координационных тренировок.

Практико-ориентированный подход: Акцент не на заучивании спортивных нормативов, а на свободном применении двигательных навыков в изменяющихся игровых ситуациях.

Развитие soft skills (мягких навыков): Формирование у детей лидерских качеств, умения работать в команде, самоконтроля, честной конкуренции и навыков бесконфликтного общения прямо в процессе игры.

Адаптивность: Использование вариативных правил и усложнений, позволяющих вовлекать детей с разным уровнем физической подготовки, включая часто болеющих или малоподвижных учеников.

Психоэмоциональная разгрузка: Использование игры как эффективного метода снятия умственного и нервного напряжения после основных школьных уроков.

Отличительной особенностью данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в разностороннем, гармоничном развитии детей широко используются на занятиях: корригирующие упражнения, коррекционные игры, нестандартные приемы.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпионик» ориентирована на обучающихся с нарушением интеллекта 8-10 лет.

Психолого-педагогическая характеристика дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпионик» для детей с нарушением интеллекта определяет целевую направленность, специфику воздействия игровой деятельности на психофизическое развитие и условия адаптации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпионик» для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) строится на принципах коррекционной направленности, адаптивности и личностно-ориентированного подхода.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год.

Итого - 34 часа в год.

Форма обучения – очная

Уровень программы – базовый

Режим занятий

Образовательная работа по программе реализуется с сентября по май месяц учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по пятницам с 15.30-16.30 ч.

Цель программы

-создание условий для формирования у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, путем вовлечения в спортивную, игровую деятельность.

Задачи:**обучающие:**

-обучить двигательным навыкам.

- познакомить с подвижными играми и правилами безопасности при выполнении физических упражнений и игровой деятельности;

-формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой;

развивающие:

-развить общие и специфические координационные способности.

-укрепить физическое здоровье.

-совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с

управлением двигательных действий.

-развивать умения задавать вопросы, активно пользоваться вопросами во время занятий, -развивать к инициативной речи (активному говорению)

воспитательные:

-воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.

-воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.

-воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

**Учебный план адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Олимпиики»**

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	1	0,5	0,5	опрос по технике безопасности.
2	Игры для развития меткости при метании в цель	3	1	2	Опрос, игры, наблюдение
3	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	3	1	2	Опрос, эстафета, наблюдение
4	Игры для закрепления техники прыжков	3	1	2	Опрос, эстафета,
5	Игры для развития быстроты и координации движений	3	1	2	Опрос, соревнование, эстафета, наблюдение
6	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	4	1	3	Опрос, игра, эстафета, наблюдение

7	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	4	1	3	Опрос эстафета, наблюдение
8	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	4	1	3	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
9	Игры на внимание	3	1	2	Опрос, соревнование, наблюдение
10	Игры для совершенствования физических качеств	5	1	4	Опрос, наблюдение, эстафета
11	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Подведение итогов. «Веселые старты»
Итого		34	10	24	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. (1ч.)

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Форма контроля. опрос по технике безопасности.

2. Игры для развития меткости при метании в цель. (3ч.)

Теория. Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика. Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», "Охотники и утки".

Форма контроля. Опрос, игры, наблюдение

3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча. (3ч.)

Теория. Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика. Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча.

Упражнение с мячами. «Школа мяча», "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

Форма контроля. Опрос, игры, наблюдение

4. Игры для закрепления техники прыжков. (3 ч.)

Теория. Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на дух и одной ногой на месте и с

продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками.
Игры: «Прыгающие воробушки»,
«Удочка», эстафеты

Форма контроля. Опрос, игры, наблюдение

5. Игры для развития быстроты и координации движений. (3ч.)

Теория. Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика. Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробы, вороны». "Вызов номеров".

Форма контроля. Опрос, игры, наблюдение

6. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия. (4ч.)

Теория. Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика. Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Форма контроля. Опрос, игры, наблюдение

7. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания. (4ч.)

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

Практика. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

Форма контроля. Опрос, игры, наблюдение

8. Игры для развития умения выполнять подражательные движения. (4ч.)

Теория. Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика. Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка», "Изобрази зимние виды спорта".

Форма контроля. Опрос, игры, наблюдение

9. Игры на внимание. (3ч.)

Практика. Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

Форма контроля. Опрос, игры, наблюдение

10. Игры для совершенствования физических качеств. (5 ч.)

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

Форма контроля. Опрос, игры, наблюдение

11. Итоговое занятие. (1ч.)

Теория. Подведение итогов года.

Форма контроля. Подведение итогов. «Веселые старты»

Планируемые результаты обучения

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпионик» дети научатся играть в различные индивидуальные, парные и коллективные игры. У детей, развиваются: память, речь, мелкая моторика, мышление, воображение, ловкость, воспитаны личностные качества, позволяющие ребенку адаптироваться в социуме: смелость, активность, решительность, самостоятельность, умение постоять за себя. таким образом, предполагается получение следующих результатов:

образовательные:

- сформировано умение играть в различные игры;
- привиты усидчивость, трудолюбие, культура поведения;
- развиты творческие способности учащихся, воображение и фантазия;
- сформированы умение планировать свою работу.

личностные:

- созданы условия к саморазвитию учащихся; - привиты личностные качества, позволяющие адаптироваться в социуме; - развиты любознательность и интерес к игровой активности, расширен кругозор учащихся.

метапредметные:

- развиты память, мышление, воображение, ловкость; - развиты коммуникативные навыки, умение работать в команде; - привлечены в соревновательную и игровую деятельность; - сформировано чувство гражданственности, уважение к окружающим, умение контролировать.

коррекционные:

- коррекция и совершенствование основных движений (бег, прыжки, метание, равновесие, координация).
- устранение недостатков осанки и профилактика плоскостопия.
- развитие общей и мелкой моторики, пространственной ориентации и чувства ритма
- преодоление гиперактивности, развитие навыков самоконтроля и эмоциональной саморегуляции.
- снятие умственного и физического переутомления.

К концу обучения обучающиеся

будут знать:

- правила изученных подвижных игр, эстафет и игровых упражнений.
- основы техники безопасности во время игр на спортивной площадке и в спортивном зале.
- роль и значение физической культуры и подвижных игр для здоровья человека.
- терминологию и правила поведения в играх (понятия «водящий», «дом», «салки», «линия старта» и др.).
- способы честного выбора водящего (считалки, жребии) и правила судейства.
- гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и личному режиму дня.

будут уметь:

- организовывать и самостоятельно проводить знакомые подвижные игры во внеурочное время.
- соблюдать правила игры и контролировать свои действия в соответствии с ними.
- выполнять основные двигательные действия (бег, прыжки, метание, ловля мяча, лазанье, координация движений).
- взаимодействовать в коллективе: играть в команде, оказывать взаимовыручку, согласовывать свои действия с партнерами.
- проявлять волевые качества: сдерживать эмоции, уважительно относиться к соперникам, достойно принимать победу и поражение.
- применять тактические приемы в играх (уметь увернуться, вовремя передать пас, выбрать правильную позицию).

**Организационно-педагогические условия
Календарный учебный график**

№ п / п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09. 2026	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа	1	Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игры, наблюдение
2	11.09. 2026	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа	1	Игры для развития меткости при метании в цель. Основные правила при метании. Техника метания мяча.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игры, наблюдение
3	18.09. 2026	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа, практику м	1	Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игры, наблюдение

4	25.09.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель».	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
5	02.10.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча. Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
6	09.10.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом. Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
7	16.10.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча», "Мяч соседу", эстафеты с мячом.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
8	23.10.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для закрепления техники прыжков. Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение

9	06.11.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
10	13.11.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
11	20.11.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для развития быстроты и координации движений. Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
12	27.11.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
13	04.12.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров".	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение

14	11.12.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия. Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
15	18.12.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Упражнения в равновесии.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
16	25.12.2026	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Упражнения скамейке.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
17	15.01.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Упражнения с гимнастическими палками.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
18	22.01.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания. Техника безопасности при выполнении упражнений	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
19	29.01.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Спортивная, художественная гимнастика.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение

20	05.02.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
21	12.02.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Эстафеты с лазанием и подлезанием	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
22	19.02.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для развития умения выполнять подражательные движения. Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
23	26.02.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
24	05.03.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Море волнуется раз...», «Совушка», "Изобрази зимние виды спорта".	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
25	12.03.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Море волнуется раз...», «Совушка», "Изобрази зимние виды спорта".	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
26	19.03.2027	Пт. 15.30-16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры на внимание. Развитие внимания и умения поддерживать его определенное	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение

					время.		
27	26.03. 2027	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно».	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
28	09.04. 2027	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры: «Запрещенное движение», «Летает, не летает»	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
29	16.04. 2027	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для совершенствовани я физических качеств:	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
30	23.04. 2027	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для совершенствовани я физических качеств:	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
31	30.04. 2027	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для совершенствовани я физических качеств:	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
32	07.05. 2027	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для совершенствовани я физических качеств:	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
33	14.05. 2027	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Игры для совершенствовани я физических качеств:	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Опрос, игра, эстафета, наблюдение
34	21.05. 2027	Пт. 15.30- 16.30	Занятие: беседа, практикум	1	Итоговое занятие. Подведение итогов года.	ГБОУ РМЭ «Кши» спортзал	Подведение итогов. «Веселые старты»

Календарный учебный график

Начало учебного года	01 сентября 2026 года		
Продолжительность учебного года	34 недели		
Учебные периоды	1 период: 01 сентября - 28 декабря 2026 года 2 период: 13 января – 26 мая 2027 года		
Количество недель по периодам	1 период	2 период	
	16	18	
Количество учебных часов в год	34 часа		
Количество учебных часов в неделю	1 час		
Продолжительность занятий, длительность перерыва	Продолжительность одного занятия 40 минут, перерыв 10 минут.		
Праздничные дни в течение учебного года	04 ноября – День народного единства; 31 декабря- 12 января – Новогодние каникулы; 23 февраля – День защитника Отечества; 08 марта- Международный женский день; 01 мая - День весны и труда; 09 мая – День Победы.		
Промежуточная аттестация	Текущий контроль: устный опрос	Промежуточный контроль: раз в четверть	Итоговый контроль: май
Окончание учебного года	26 мая 2027 года		
Каникулы	26 октября -3 ноября - осенние каникулы; 29 декабря – 10 января – зимние (новогодние) каникулы; 27 марта – 4 апреля– весенние каникулы; 27 мая-31 августа – летние каникулы.		

Форма аттестации и оценочные материалы:

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос-игра;
- соревнование-игра;
- анализ результатов

Результаты и качество образовательного (воспитательного) процесса

№ п/п	Фамилия, имя	Умение согласованно действовать в игре	Малая несогласованность при взаимодействии играющих	Знание правил ТБ в подви. играх		Умение организовать подви. игру		Всего баллов за год
				Отличное	Знание ТБ путается в правилах	Быстро организ.	Не получается	
1								
2								
3								
4....								

Критерии для определения результатов и качества образовательного (воспитательного) процесса

1. Умение согласованно действовать в игре, проявляя творческую двигательную активность.
2. Допускается малая несогласованность действия играющего.

Знание правил и соблюдение техники безопасности во время подвижной игры

3. Отличное знание и соблюдение ТБ.
4. Путается в правилах ТБ.

Умение организовать подвижную игру

5. Быстро умеет организовать ребят.
6. Не всегда получается.

Оценка критериев:

1-2 балла - критерий не выполняется;
3 балла – критерий выполняется плохо;
6 баллов - критерий выполняется хорошо; 9 баллов - критерий выполняется отлично.

Параметры диагностики:

Высокий - (9 баллов) - обучающийся самостоятельно справляется с поставленной задачей.

Хороший - (6 балла) - обучающийся выполняет поставленные задачи с небольшим дополнением педагога

Удовлетворительный – (3 балла) – обучающийся выполняет поставленные задачи только с помощью педагога.

Низкий - (1-2 балла) – обучающийся не справляется с поставленной задачей, даже с помощью педагога.

Компонент результативности

1. Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
2. Участие в спортивных праздниках, соревнованиях («Веселые старты», спортивные эстафеты, «День здоровья»);
3. Результаты тестирования по знаниям и навыкам образовательной программы.

Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал, тренажерный зал, площадка.
2. Музыкальная аппаратура.
3. Медиатека.
4. Учебно-методические и наглядные пособия.
5. Гимнастические палки - 10.
6. Скакалки – 10.
7. Мячи резиновые- 2.
8. Мяч волейбольный – 1.
9. Кегли – 3.
10. Гимнастические маты – 2.
11. Конусы – 10.

Кадровое обеспечение.

Реализует программу Капитонова Эльвира Николаевна воспитатель первой квалификационной категории, образование высшее. Образовательная деятельность обучающихся с интеллектуальным нарушением на основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпионик» осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки.

Дидактическое обеспечение программы

- методические разработки и рекомендации по проведению игр.
- картотека подвижных игр (народные, сюжетные, бессюжетные, эстафеты) с описанием правил и вариантов усложнения.
- подборка справочной и научно-популярной литературы по физической культуре.
- инструкции по технике безопасности при проведении активных игр и соревнований

Информационное обеспечение программы:

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций; видео, интернет источники;

Методические материалы

Программа «Олимпионик» практико-ориентирована, построена с учетом возрастных особенностей, учащихся младшего школьного возраста.

Методика работы с учащимися строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия, делается акцент на активность и любознательность учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий и упражнений.

Формы и методы обучения.

Формы организации деятельности и учащихся на занятии

При реализации программы используется групповая и индивидуальная формы работы с учащимися.

Индивидуальная: предполагает работу педагога с отдельным учащимся индивидуально.

Подгрупповая и групповая: групповая работа может быть эффективна только при условии соблюдения определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности.

Методы:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, самостоятельные тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Формы занятий:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение, изучение, повторение);
- коллективная: организация взаимодействия между всеми детьми одновременно (игры, соревнования, участие в эстафетах);
- индивидуальная: работа с капитанами команд.

Виды занятий:

- практические занятия: основной вид деятельности, включающий разучивание новых движений, проведение сюжетных и бессюжетных подвижных игр, эстафет и упражнений на координацию.
 - игровые занятия: занятия, полностью построенные на наборе взаимосвязанных игр или одной крупной сюжетной игре.
 - соревнования и эстафеты: командные и личные первенства, фестивали подвижных игр для закрепления навыков и проявления волевых качеств.
- Теоретические занятия: краткие беседы о правилах безопасности, истории - возникновения игр, гигиене и пользе физической культуры.
- самостоятельные игры: свободная игровая деятельность детей под руководством педагога для развития инициативы и самоорганизации

Педагогические технологии.

Педагогические технологии в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпионик» направлены на укрепление здоровья детей, развитие физических качеств и социализацию через активную деятельность.

Игровые технологии: составляют основу программы, превращают тренировочный

процесс в увлекательное событие, обеспечивают эмоциональный комфорт и естественную мотивацию. **Личностно-ориентированный подход:** учитывает возраст, уровень физической подготовки, индивидуальные особенности и состояние здоровья каждого ребенка. **Здоровьесберегающие технологии:** нацелены на профилактику утомления, чередование нагрузки и отдыха, укрепление осанки и компенсацию дефицита движения. **Технология сотрудничества (командная работа):** формирует навыки командного взаимодействия, взаимовыручки, честной борьбы и поддержки во время эстафет и командных соревнований. **Технология проблемного обучения:** побуждает детей самостоятельно находить тактические решения в игре, проявлять смекалку, быстроту реакции и находчивость

Список литературы для педагога

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом. – 2022.
2. Богданов Г.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие. – 2021.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту. – 2023.
4. Виноградов П., Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. – Планета. 2021.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. – Планета, 2022.
6. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. – М.: Просвещение, 2023.
7. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Учитель, 2021.
8. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. – СПб.: Речь, 2022.
9. https://yandex.ru/search/?text=%D0%97%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B5%D0%B2+%D0%93.%D0%9A.%2C+%D0%97%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B5%D0%B2+%D0%90.%D0%93.+%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D1%91+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%3A+%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0.+%D0%A1%D0%9F%D0%B1.%2C+1998.&lr=133014&search_source=chromentp_desktop
10. <https://yandex.ru/search/?text=%D0%9C%D0%B0%D1%8E%D1%80%D0%BE%D0%B2+%D0%90.%D0%9D.+%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8+%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F.+%D0%92+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC+%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5+%E2%80%93+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9+%D0%B4%D1%83%D1%85.+%D0%A3%D1%87.+%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5+%D0%B4%D0%BB%D1%8F>

[+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B8+%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F.+%D0%9C.%3A+%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5+%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE+%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%2C+2004&lr=133014](https://yandex.ru/search/?text=%D0%90%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0+%D0%B8+%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F.+%D0%9C.%3A+%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5+%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE+%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%2C+2004&lr=133014)

11. <https://yandex.ru/search/?text=%D0%90%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%9E.%D0%A1.+%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0+%D0%BA%D0%B0%D0%BA+%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE+%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0+%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.-2002.-%E2%84%965.-%D1%81.54.&lr=133014>
- 12.

для обучающихся:

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос, 2021.
2. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей. – М.: АСТ, Астрель, 2022.
3. Панкеев И. Русские народные игры. – Москва, 2021
4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. – Феникс, 2023.
5. Физкультурный заслон ОРУ. – М.: Физкультура и спорт, 2021.
6. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе. – М.: Новая школа, 2022.

