

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «МАЯК»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ЦССВ «Маяк»)

«Рекомендовано»
на заседании Педагогического
совета
ГБУ ЦССВ «Маяк»
Протокол № 32 от 16.05.2025

«Утверждаю»
Директор ГБУ ЦССВ «Маяк»

И.П. Музыкова
«16.05» 2025 г.
Приказ № 23 от 16.05.2025

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МОЖЕМ ВСЕ»

Направленность:
физкультурно-спортивная
Уровень программы:
ознакомительный
Возраст обучающихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: 4 месяца
Разработчик программы:
Белова С.В.,
инструктор по адаптивной физической
культуре

г. Москва
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы/ подразделы	Стр.
I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1	Актуальность программы	3
1.2	Новизна программы	3
1.3	Направленность программы	4
1.4	Цель программы	4
1.5	Задачи программы	4
1.5.1	Образовательные задачи	4
1.5.2	Воспитательные задачи	4
1.5.3	Развивающие задачи	5
1.6	Планируемые результаты	5
1.7	Краткая характеристика целевой группы обучающихся	5
1.8	Сроки реализации программы	6
1.9	Формы обучения	6
1.10	Режим занятий и особенности организации учебного процесса	6
1.11	Форма подведения итогов реализации программы	6
II	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
2.1	Учебно-тематический план (базовый уровень)	7
2.2	Учебно-тематический план (повышенный уровень)	7
2.3	Содержание учебно-тематического плана (базовый уровень)	9
2.4	Содержание учебно-тематического плана (повышенный уровень)	11
III	МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
3.1	Формы, методы и технологии, используемые на занятиях с воспитанниками	15
3.1.1	Формы организации деятельности на занятиях	20
3.1.2	Формы занятий	20
3.1.3	Методы, основой которых является способ организации занятия	20
3.1.4	Технологии, применяемые в работе	20
3.2	Формы контроля	20
3.3	Критерии оценки	20
3.4	Оценочные материалы	20
3.5.1	Календарный-учебный график программы (базовый уровень)	21
3.5.2	Календарный-учебный график программы (повышенный уровень)	22
3.6	Материально-техническое обеспечение программы	26
3.7	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	30
IV	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	
4.1	Нормативно-правовая база	31
4.1.1	Федеральный уровень	31
4.1.2	Региональный уровень	31
4.1.3	Локальные акты учреждения	31
4.1.4	Основная литература	31
4.1.5	Дополнительная литература	32
4.1.6	Интернет-ресурсы	32
V	ПРИЛОЖЕНИЯ	
5.1	Оценочный материал	33
5.2	Приложение 1 Методическое сопровождение программы Адаптированное пособие по программе «Молодой атлет» Специальной Олимпиады России	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Можем все» направлена на формирование и поддержание физического развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития и воспитанников, имеющих психические заболевания, а также ознакомление с видами спорта, такими как легкая атлетика, гимнастика (общеразвивающие упражнения), теннис и бадминтон.

Занятия общефизической подготовкой общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Можем все» для детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития и воспитанников, имеющих психические заболевания, разработана в соответствии с нормативными документами, закрепляющими роль, назначение, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (в том числе дополнительных общеразвивающих программ):

1.1 Актуальность программы

Данная программа рассчитана на всех обучающихся независимо от различного состояния по психическим, двигательным и физическим данным, и степени усвоения ими программы.

Физическое воспитание для обучающихся с тяжёлыми и множественными нарушениями развития отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний.

Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма обучающегося.

Программа рассчитана так, что у всех детей недостаточно развитая перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации.

На занятиях дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память.

1.2 Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что в ней предусмотрено большое внимание изучению и совершенствованию общеразвивающих упражнений, которые необходимы обучающимся в повседневной жизни, а также первоначальным представлениям о видах спорта.

Также новизна данной программы состоит в том, что в ней изучаются различные виды спортивной подготовки по видам спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Кроме этого, по ходу реализации данной программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т.д.

1.3 Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.4 Цель программы

Развитие физических возможностей в целях дальнейшей социализации воспитанников средствами адаптивной физической культуры.

1.5 Задачи программы

1.5.1 Образовательные:

- изучение правил выполнения элементов различных видов спорта (техника безопасности, как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой, гимнастикой, теннисом, бадминтоном, правила поведения во время игр, правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, и т.д.);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков (где правая и левая сторона, верх и низ и т.д.);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера:
- формирование и совершенствование хождения в колонне по одному, построения в одну шеренгу;
- формирование и совершенствование хождения по гимнастической скамейке;
- формирование и совершенствование выполнения задания по словесной инструкции педагога;
- формирование и совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений в определённом ритме;
- формирование и совершенствование метания мячей одной рукой с места;
- формирование и совершенствование бросков и ловле мяча;
- формирование и совершенствование хождения с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- формирование и совершенствование метания мяча в цель;
- формирование и совершенствование подачи и игры в парах в бадминтон;
- формирование и совершенствование игры в боулинг;
- формирование и совершенствование преодоления полосы препятствий, навыков ориентации в пространстве;
- формирование и совершенствование работы с гимнастической палкой.

1.5.2 Воспитательные:

- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях адаптивной физической культурой.

1.5.3 Развивающие:

- развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы);
- обогащение словарного запаса (названия снарядов, спортивного инвентаря и т.д.);
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся (понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках);

1.6 Планируемые результаты

Воспитанник должен знать:

- правила выполнения элементов различных видов спорта (техника безопасности, как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой, гимнастикой, теннисом, бадминтоном, правила поведения во время игр, правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, и т.д.);
- жизненно необходимые двигательные умения и навыки (где правая и левая сторона, верх и низ и т.д.);
- двигательные навыки прикладного характера;
- понятия, такие как, нравственно-волевые качества, развивать коммуникативную и познавательную деятельность;
- как бережно относиться к своему здоровью, как сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- понятия, таких качеств как быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы;
- названия снарядов, спортивного инвентаря и т.д.;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Воспитанник должен уметь:

- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять задание по словесной инструкции педагога;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме;
- метать мячи одной рукой с места;
- бросать и ловить мяч;
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- метать мяч в цель;
- совершать подачи и играть в паре в бадминтон;
- играть в боулинг;
- преодолевать полосу препятствий, ориентироваться в пространстве;
- работать с гимнастической палкой.

1.7 Краткая характеристика целевой группы обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы от 6 до 18 лет.

Программа предназначена для работы с детьми с тяжёлыми и множественными нарушениями развития, а также с детьми с психическими заболеваниями, имеющими проблемы в обучении, социальной адаптации и коммуникации.

В настоящее время в ЦССБ «Маяк» воспитываются дети с ТМНР (с такими диагнозами как: ДПП, дети с синдромом Дауна, гидроцефалией и др.) и дети, имеющие психические заболевания.

Для детей этой категории характерны особенности низкой познавательной деятельности, связанные с незрелостью эмоционально волевой сферы, пониженной работоспособностью, функциональной недостаточностью психических функций, нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения, эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью, двигательной расторможенностью либо, наоборот, вялостью, апатичностью.

1.8 Сроки реализации программы – 4 месяца.

Объём учебных часов – 45 часов – базовый уровень, 59 часов – повышенный уровень (может варьироваться, в зависимости от дня проведения занятий).

Количество учебных недель – 15.

1.9 Формы обучения – очная.

1.10 Режим занятий и особенности организации учебного процесса

Количество занятий в неделю от 3 до 4, продолжительность академического часа 30 мин., который включает в себя подготовку воспитанника к занятию, разъяснение техники безопасности, основную деятельность и заключительную часть занятия.

Формы обучения: коллективная деятельность, деление на группы/минигруппы, индивидуальные занятия, чередование индивидуальных и групповых форм.

Формы проведения занятий: теоретические, практические, спортивно-массовые мероприятия, а также соревнования, турниры и пр.

Возможно, одновременное использование нескольких видов деятельности из содержания программы.

Формирование групп по индивидуальным особенностям воспитанников осуществляется с учетом характеристик и диагностик других специалистов центра с учетом мнения инструктора по адаптивной физической культуре.

1.11 Форма подведения итогов реализации программы - спортивно-массовые мероприятия, соревнования, турниры и пр.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план (базовый уровень)

№ п/п	Название разделов, тем занятий	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ 1 «Диагностика двигательных способностей (базовые умения и навыки)»					
1.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы, устное подведение итогов
1.2	Диагностика	8	1	7	Оценочный материал
РАЗДЕЛ 2 «Легкая атлетика (базовые умения и навыки)»					
2.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы, устное подведение итогов
2.2	Виды ходьбы	3	1	2	Спортивно-массовое мероприятие
2.3	Ориентация в пространстве	3	1	2	Спортивно-массовое мероприятие
2.4	Преодоление препятствий, метание и броски	3	1	2	Соревнования
2.5	Преодоление пологих препятствий	2	1	1	Соревнования
РАЗДЕЛ 3 «Гимнастика (базовые умения и навыки), метание и игры»					
3.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы, устное подведение итогов
3.2	Работа с гимнастической палкой, игра в «Брулинт»	3	1	2	Соревнования
3.3	Броски мяча в корзину, работа с гимнастической палкой	3	1	2	Спортивно-массовое мероприятие
3.4	Броски мяча в цель на результат	2	1	1	Соревнования
РАЗДЕЛ 4 «Теннис (базовые умения и навыки)».					
4.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы, устное подведение итогов
4.2	Подбивание мяча, удары по мячу	3	1	2	Соревнования
4.3	Удары по мячу (ориентация в прострaнcтвe)	2	1	1	Соревнования
РАЗДЕЛ 5 «Бадминтон (базовые умения и навыки)».					
5.1	Вводное занятие и разъяснение техники	1	1	-	Вопросы, устное подведение итогов

	безопасности при проведении занятий.				
5.2	Отработка подачи	3	1	2	Спортивно-массовое мероприятие
5.3	Отработка различных видов подачи и ударов по мячу	3	1	2	Спортивно-массовое мероприятие
5.4	Практика игры в парах, удары по волану	2	1	1	Спортивно-массовое мероприятие
ИТОГО:		45	18	27	
ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ					Спортивно-массовое мероприятие

2.2 Учебно-тематический план (повышенный уровень)

№ п/п	Название разделов, тем занятий	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ 1 «Диагностика двигательных способностей (базовые умения и навыки)»					
1.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1		Вопросы, устное подведение итогов
1.2	Диагностика	8	1	7	Оценочный материал
РАЗДЕЛ 2 «Легкая атлетика (базовые умения и навыки)»					
2.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1		Вопросы, устное подведение итогов
2.2	Виды ходьбы	4	1	3	Спортивно-массовое мероприятие
2.3	Ориентация в пространстве	4	1	3	Спортивно-массовое мероприятие
2.4	Преодоление препятствий, метание и броски	4	1	3	Соревнования
2.5	Преодоление полосы препятствий	3	1	2	Соревнования
РАЗДЕЛ 3 «Гимнастика (базовые умения и навыки), метание и игры»					
3.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1		Вопросы, устное подведение итогов
3.2	Работа с гимнастической палкой, игра в «Бойлинг»	4	1	3	Соревнования
3.3	Броски мяча в корзину, работа с гимнастической палкой	4	1	3	Спортивно-массовое мероприятие
3.4	Броски мяча в цель на результат	3	1	2	Соревнования
РАЗДЕЛ 4 «Теннис (базовые умения и навыки)».					
4.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1		Вопросы, устное подведение итогов
4.2	Подбивание мяча, удары по мячу	4	1	3	Соревнования
4.3	Удары по мячу (ориентация в пространстве)	4	1	3	Соревнования
РАЗДЕЛ 5 «Бадминтон (базовые умения и навыки)».					
5.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1		Вопросы, устное подведение итогов

5.2	Отработка подачи	4	1	3	Спортивно-массовое мероприятие
5.3	Отработка различных видов подачи и ударов по мячу	4	1	3	Спортивно-массовое мероприятие
5.4	Практика игры в парах, удары по волану	4	1	3	Спортивно-массовое мероприятие
ИТОГО:		59	18	41	
ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ					Спортивно-массовое мероприятие

2.3. Содержание учебно-тематического плана (базовый уровень)

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1 «Диагностика двигательных способностей (базовые умения и навыки)»		
1.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория - 1	Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности.
1.2 Диагностика	Теория – 1	См. приложение №1
	Практика - 7	
РАЗДЕЛ 2 «Легкая атлетика (базовые умения и навыки)»		
2.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория - 1	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
2.2 Виды ходьбы	Теория – 1	• Медвежья походка: пусть ребёнок встанет на четвереньки, не касаясь пола коленями. А теперь – вперёд медвежьей походкой. • Как ходит краб: пусть ребёнок сядет на пол с согнутыми коленями, поставив ноги на всю ступню. Ладони положить на пол позади себя, приподнять тело и шагать руками и ногами спиной вперёд в различных направлениях.
	Практика – 2	
2.3 Ориентация в пространстве	Теория – 1	• «Я шпион»: пусть дети осмотрят помещение/место, где они находятся, и заметят находящиеся вокруг них предметы.

	Практика – 2	Теперь предложите им бежать, идти или ползти к какому-либо из них. • Приставные шаги на полусогнутых ногах
2.4 Преодоление препятствий, метание и броски	Теория – 1	• Воспитанники проползают сквозь туннели и через мосты, составленные из модулей. • Метание малого мяча в цель, броски мяча из-за головы вперед
	Практика - 2	
2.5 Преодоление полосы препятствий	Теория – 1	• Соорудите безопасную и забавную полосу препятствий, используя любые имеющиеся у вас предметы: обручи, конусы, палки, стулья, скамейки и т.п. Пусть дети преодолевают эту полосу различными способами – ползком, бегом, прыжками.
	Практика - 1	
РАЗДЕЛ 3 «Гимнастика (базовые умения и навыки), метание и игры»		
3.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория - 1	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
3.2 Работа с гимнастической палкой, игра в «Боулинг»	Теория – 1	• «Боулинг»: сделайте свою собственную дорожку для боулинга из двух длинных планок. Сделайте пирамиду из одноразовых стаканчиков и предложите детям катить мяч, чтобы разрушить пирамиду. • И. п.- стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 - поворот туловища направо; 2- исходное положение; 3-4 -то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать.
	Практика – 2	

3.3 Броски мяча в корзину, работа с гимнастической палкой	Теория – 1	- Пусть ребёнок стоит, согнув колени, и двумя руками держит мяч. Затем он должен посмотреть на ваши руки и двумя руками бросить к вам мяч. Для дальнейшего развития предложите ему бросать мяч в корзину, через невысокий барьер или сквозь обруч. - И.п. - лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу). 1 - 2 - прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками.
	Практика – 2	
3.4 Броски мяча в цель на результат	Теория – 1	Дети становятся в круг, а в центре стоит педагог с корзиной (обручем). Дети передают мяч по кругу некоторое число раз, пока их не остановит педагог. Тогда тот, у кого оказался мяч, бросает мяч в цель и при попадании получает очко.
	Практика - 1	
РАЗДЕЛ 4 «Теннис (базовые умения и навыки)».		
4.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория – 1	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
4.2 Подбивание мяча, удары по мячу	Теория – 1	- Подбивания мяча с переворотом ракетки на каждый удар мяча. - Подбивания с полукруга справа и слева о стенку.
	Практика – 2	
4.3 Удары по мячу (ориентация в пространстве)	Теория – 1	Подбивания мяча ракеткой от пола (баскетбол ракеткой).
	Практика - 1	

РАЗДЕЛ 5 «Бадминтон (базовые умения и навыки)».		
5.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория - 1	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта.
5.2 Отработка подачи	Теория - 1	• Подача открытой стороной ракетки • «Боулинг с тремя кеглями»: соорудите из двух длинных досок дорожку для боулинга и поставьте в конце её пирамиду из трёх пластиковых кегль. Пусть дети по очереди посылают мяч ногой, чтобы сбить кегли.
	Практика – 2	
5.3 Отработка различных видов подачи и ударов по мячу	Теория - 1	• Подача закрытой стороной ракетки • «Дриблинг вокруг конусов»: расставьте конусы в произвольном порядке. Предложите детям несильными ударами вести мяч по площадке вокруг конусов, но не касаясь их.
	Практика – 2	
5.4 Практика игры в парах, удары по волану	Теория - 1	• Удары по волану сверху, сбоку и снизу в парах.
	Практика - 1	
ИТОГО (часов)	Теория – 18 ч.	
	Практика – 27 ч.	

2.4 Содержание учебно-тематического плана (повышенный уровень)

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1 «Диагностика двигательных способностей (базовые умения и навыки)»		
1.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория - 1	Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности.
1.2 Диагностика	Теория –1	См. приложение №1
	Практика -7	
РАЗДЕЛ 2 «Легкая атлетика (базовые умения и навыки)»		
2.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория –1	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
2.2 Виды ходьбы	Теория –1	• Медвежья походка: пусть ребёнок встанет на четвереньки, не касаясь пола коленями. А теперь – вперёд медвежьей походкой. • Как ходит краб: пусть ребёнок сядет на пол с согнутыми коленями, поставив ноги на всю ступню. Ладони положить на пол позади себя, приподнять тело и шагать руками и ногами спиной вперёд в различных направлениях. • Крабы и рыба: дети изображают крабов, а мяч — это рыба. Начиная игру, тренер катит мяч под «крабами» так, чтобы рыба «плыла» среди множества крабов. Чтобы игра не прерывалась, «крабы» могут толкать «рыбу» руками и ногами.
	Практика –3	

2.3 Ориентация в пространстве	Теория –1	• «Я шпион»: пусть дети осмотрят помещение/место, где они находятся, и заметят находящиеся вокруг них предметы. Теперь предложите им бежать, идти или ползти к какому-либо из них. • Приставные шаги на полусогнутых ногах • Приседания с весом собственного тела
	Практика –3	
2.4 Преодоление препятствий, метание и броски	Теория –1	• Воспитанники проползают сквозь туннели и через мосты, составленные из модулей; • Метание малого мяча в цель, броски мяча из-за головы вперед; • Метание малого мяча с одного шага.
	Практика -3	
2.5 Преодоление полосы препятствий	Теория –1	• Соорудите безопасную и забавную полосу препятствий, используя любые имеющиеся у вас предметы: обручи, конусы, палки, стулья, скамейки и т.п. Пусть дети преодолевают эту полосу различными способами – ползком, бегом, прыжками; • Соорудите полосу препятствий и вложите в нее некоторые «сокровища». Пусть дети ищут спрятанное, преодолевая полосу препятствий различными способами.
	Практика -2	
РАЗДЕЛ 3 «Гимнастика (базовые умения и навыки), метание и игры»		
3.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория –1	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
3.2 Работа с гимнастической палкой, игра в «Боулинг»	Теория –1	• «Боулинг»: сделайте свою собственную дорожку для боулинга из двух длинных планок. Сделайте пирамиду из одноразовых стаканчиков и предложите детям катить мяч, чтобы разрушить пирамиду;

	Практика –3	- Исходное положение - стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2-палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох; И. п.- стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 - поворот туловища направо; 2- исходное положение; 3-4 -то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать.
3.3 Броски мяча в корзину, работа с гимнастической палкой	Теория –1	- Пусть ребёнок стоит, согнув колени, и двумя руками держит мяч. Затем он должен посмотреть на ваши руки и двумя руками бросить к вам мяч. Для дальнейшего развития предложите ему бросать мяч в корзину, через невысокий барьер или сквозь обруч; - И.п. - стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх. 1- правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в левую сторону. При наклоне - выдох, при выпрямлении- вдох; - И.п. - лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу). 1 - 2 - прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками.
	Практика –3	
3.4 Броски мяча в цель на результат	Теория –1	- Дети становятся в круг, а в центре стоит педагог с корзиной (обручем). Дети передают мяч по кругу некоторое число раз, пока их не остановит педагог. Тогда тот, у кого оказался мяч, бросает мяч в цель и при попадании получает очко; - Броски мячей разных размеров в корзину с разного расстояния (1м, 2м, 3м, 4м).
	Практика -2	
РАЗДЕЛ 4 «Теннис (базовые умения и навыки)».		
4.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория –1	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта

4.2 Подбивание мяча, удары по мячу	Теория –1	- Разминка руки с ракеткой – выполнение подбиваний мяча; - Подбивания мяча с переворотом ракетки на каждый удар мяча; - Подбивания с полулета справа и слева о стенку.
	Практика –3	
4.3 Удары по мячу (ориентация в пространстве)	Теория –1	- Подбивания мяча ракеткой от пола (баскетбол ракеткой); - Подбивания с полулета справа и слева о стенку; - Подбивания мяча ракеткой с разворотом вокруг своей оси.
	Практика -3	
РАЗДЕЛ 5 «Бадминтон (базовые умения и навыки)».		
5.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория –1	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
5.2 Отработка подачи	Теория –1	- Подача открытой стороной ракетки; - Удары ракеткой снизу и сверху; «Боулинг с тремя кеглями»: соорудите из двух длинных досок дорожку для боулинга и поставьте в конце её пирамиду из трёх пластиковых кегль. Пусть дети по очереди посылают мяч ногой, чтобы сбить кегли.
	Практика –3	
5.3 Отработка различных видов подачи и ударов по мячу	Теория –1	- Подача закрытой стороной ракетки; - Удары ракеткой по мячу сбоку; «Дриблинг вокруг конусов»: расставьте конусы в произвольном порядке. Предложите детям несильными ударами вести мяч по площадке вокруг конусов, но не касаясь их.
	Практика –3	
5.4 Практика игры в парах, удары по волану	Теория –1	- Удары по волану сверху, сбоку и снизу в парах; - Передачи волана друг другу сверху; - Передачи волана друг другу снизу.
	Практика -3	
ИТОГО (часов)	Теория –18 ч.	

	Практика –41 ч.
--	------------------------

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1 Формы, методы и технологии, используемые на занятиях с воспитанниками

Для достижения планируемых результатов, используются:

3.1.1 Формы организации деятельности на занятиях: разновозрастные группы/мини группы;

3.1.2 Формы занятий: практические занятия, теоретические занятия, спортивно-массовые мероприятия; соревнования;

3.1.3 Методы, основой которых является способ организации занятия:

Информационно-рецептивный метод (когда учитель передаёт информацию ученикам), репродуктивный (ученик выполняет действия по примеру учителя), эвристический (учитель развивает проблему на отдельные задачи, а ученики их решают).

Методы: словесные (устное изложение, беседа, объяснение, педагогическая оценка хода выполнения деятельности, ее результата), наглядные (показ, демонстрация, работа по образцу, обследование предметов (зрительное, тактильно-кинестетическое, слуховое, комбинированное), рассматривание, иллюстраций, объектов окружающего мира, наблюдения за предметами и явлениями окружающего мира), практические (многократное повторение практических действий, игра).

3.1.4 Технологии, применяемые в работе

В большинстве своём, технологии, применяемые в практике, относятся к физкультурно-оздоровительным.

3.2 Формы контроля

Основной формой контроля за усвоением программы, является диагностика аттестация (способы определения результативности).

Диагностика аттестация проводится индивидуально по каждому ребенку с учётом его особенности и степени умственной отсталости. Анализируется работа, корректируется деятельность в данном направлении

В этих целях используют:

- *Текущий контроль* – уровень приобретенных навыков по итогам освоения темы/раздела.

3.3 Критерии оценки

Текущее выполнение упражнений по видам спорта оценивается по следующим критериям:

1. Ходьба (по кругу, с высоко поднятыми коленями, на носках, на пятках, по гимнастической скамейке, подниматься по ступенькам лестницы, спускаться по ступенькам лестницы);

2. Бег (с одной стороны площадки на другую, с преодолением препятствий, с остановкой по сигналу);

3. Прыжки (на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места);

4. Ползание (по ковровой дорожке, подлезать под предмет (H=50см), пролезать в обруч, перелезать через предметы);

5. Катать, бросать, метать, ловить (катать мяч, бросать мяч, ловить мяч, бросать мяч вверх и ловить, метать правой и левой рукой в цель);

6. Равновесие (ходьба по доске (узкой дорожке), по шнуру, с перешагиванием через

предметы, переступать через палку, поднятую на $n=10$ см)

7. Повторение простых движений за инструктором (по подражанию, по речевой инструкции);

8. Общеразвивающие упражнения (руки вперед, руки вверх, руки в стороны, руки назад, основная стойка, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, наклон в сторону, присед руки вперед).

3.4 Оценочный материал – представлен в Приложении 1.

3.5.1. Календарный-учебный график программы (базовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Май-июнь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Диагностика двигательных способностей (базовые умения и навыки)	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Диагностика	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Оценочный материал
				Практика	7				
2	Июнь-июль	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Легкая атлетика (базовые умения и навыки)	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Виды ходьбы	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
				Практика	2				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Ориентация в пространстве	Спортивный зал/	

				Практика	2			спортивная площадка (улица)	Спортивно-массовое мероприятие
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Преодоление препятствий, метание и броски	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	2				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Преодоление полосы препятствий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	1				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
				Практика	2				
3	Июль	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Гимнастика (базовые умения и навыки), метание и игры;	Работа с гимнастической палкой, игра в «Боулинг»	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	2				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Броски мяча в корзину, работа с гимнастической палкой	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно-массовое мероприятие
				Практика	2				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Броски мяча в цель на результат	Спортивный зал/	Соревнования
				Практика	2				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1				

				Практика	1			спортивная площадка (улица)	
4	Июль-август	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Теннис (базовые умения и навыки);	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Подбивание мяча, удары по мячу	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	2				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Удары по мячу (ориентация в пространстве)	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	1				
5	Август	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Бадминтон (базовые умения и навыки)	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Отработка подачи	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно-массовое мероприятие
				Практика	2				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Отработка различных видов подачи и ударов по мячу	Спортивный зал/	

				Практика	2			спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Практика игры в парах, удары по волану	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
				Практика	1				

3.5.2. Календарный-учебный график программы (повышенный уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Май-июнь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Диагностика двигательных способностей (базовые умения и навыки)	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Диагностика	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Оценочный материал
				Практика	7				
2	Июнь-июль	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Легкая атлетика (базовые умения и навыки)	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Виды ходьбы	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
				Практика	3				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Ориентация в пространстве	Спортивный зал/	

				Практика	3			спортивная площадка (улица)	Спортивно-массовое мероприятие
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Преодоление препятствий, метание и броски	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	3				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Преодоление полосы препятствий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	2				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
				Практика	3				
3	Июль	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Гимнастика (базовые умения и навыки), метание и игры;	Работа с гимнастической палкой, игра в «Боулинг»	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	3				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Броски мяча в корзину, работа с гимнастической палкой	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно-массовое мероприятие
				Практика	3				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Броски мяча в цель на результат	Спортивный зал/	Соревнования
				Практика	3				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1				

				Практика	2			спортивная площадка (улица)	
4	Июль-август	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Теннис (базовые умения и навыки);	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Подбивание мяча, удары по мячу	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	3				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Удары по мячу (ориентация в пространстве)	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Соревнования
				Практика	3				
5	Август	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Бадминтон (базовые умения и навыки)	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Вопросы, устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Отработка подачи	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно-массовое мероприятие
				Практика	3				
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Отработка различных видов подачи и ударов по мячу	Спортивный зал/	

				Практика	3			спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
		По расписанию	По расписанию	Теория	1		Практика игры в парах, удары по волану	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
				Практика	3				

3.6 Материально-техническое обеспечение программы:

- флажки;
- дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см);
- дорожки с различным покрытием (ребристая, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.);
- игрушки со съёмными деталями;
- игрушки мелкие резиновые, пластмассовые;
- игрушки музыкальные;
- игрушки сборно-разборные: пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.;
- картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые воспитанники используют в своих играх-занятиях;
- коляски с ручкоятками;
- контейнер для хранения мячей передвижной;
- кубики, кегли и шары пластмассовые;
- кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов;
- магнитофон, флешка и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики;
- маты: детские напольные;
- мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров);
- набор для бадминтона;
- обручи разных цветов и размеров;
- многофункциональные тренажеры;
- шведская стенка;
- лавочки Детские стулья.
- спортивный инвентарь и оборудование: скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, мячи: малый теннисный мяч, баскетбольный, волейбольный, резиновые мячи;
- информационные средства;
- дидактические материалы по основным разделам и темам.

3.7 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Физкультурно-оздоровительная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале и при хороших погодных условиях занятия проводятся на улице. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме индивидуальных занятий, групповых и мини-групповых, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности.

В конце представлены приложения используемые при освоении программы обучающимися:

• Методическое сопровождение программы «Адаптированное пособие по программе «Молодой атлет» Специальной Олимпиады России» (Приложение 2).

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1 Нормативно-правовая база

4.1.1 Федеральный уровень:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35850);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г.).

4.1.2 Региональный уровень:

- Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказов Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308, от 8 сентября 2015 г. № 2074, от 30 августа 2016 г. № 1035 и от 31 января 2017 г. №30).

4.1.3 Локальные акты учреждений:

- Устав ГБУ г. Москвы ЦССВ «Маяк» ДПСЗН г. Москвы;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- Положение об организации и осуществлении деятельности по дополнительному образованию воспитанников.

4.1.4 Основная литература:

1. Барчук И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. 2011;
2. Андрущенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессоритерапия. — СПб.: Речь, 2010;
3. Баряева Л.В. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011;

4. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53;
5. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007;
6. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
7. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005;
8. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003;
9. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002;

4.1.5 Дополнительная литература:

1. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бражниковой. — М.: ВЛАДОС, 2010;
2. Программа по физической культуре для детских домов-интернатов для умственно-отсталых детей с 0-IX класс. автор А.А. Кузыченко, Москва, 2010г;
3. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» Москва, Просвещение, 2001 г, на основе авторской программы по физическому воспитанию В.М.Белова, В.С.Кувишинова, допущенной министерством образования РФ/Москва «Просвещение», 2001 г;
4. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пекова/ Под ред. С. В. Андреевой. — Пеков, 2000;
5. Поташчук А. А. Футбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Поташчук, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. Фй. Лесгафта, 1999;
6. Учебно-методическое пособие «Организация работы спортивных секций в общеобразовательных учреждениях: спортивные игры» автор Каинов А.Н.;
7. Легкая атлетика в школе С.Н.Павлов, И.Х. Вахитов, В.П. Мартынов. 2011;
8. Теория и методика обучения баскетбола в школе Д.И. Нестеровой. 2007;
9. Волейбол в школе Железняк Ю. Д.. Ступский Л. Н., 1989;
10. Умей владеть ракеткой. Л.К. Серова, Н.Г., 1989;
11. Методика обучению бадминтону В.Г. Турманидзе, 2016.

4.1.6 Интернет ресурсы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599):
https://usynovi-moskva.ru/upload/iblock/912/48r1hquyu8kfoss8rb6frf6e8b69ytr88qoi/Standart_obrazovaniya_ucha_shechikhsya_s_umstvennou_otstalostyu_1.pdf;
2. https://www.studmed.ru/view/aksenova-oe-evseev-sr-tehnologii-fizkultitno-sportitvnoy-deyatelnosti-v-adaptivnoy-fizicheskoj-kulturne_c2d0c711ed8.html;
3. http://otr.intemat.minobrb63.ru/wp-content/uploads/2018/12/Программа-Баряевой-Л.Б.-Образование-учащихся-умеренной-УО-pdf.io_.pdf;
4. <https://specialolympics.ru/our-programs/young-athletes>.

У. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

5.1 Оценочный материал

Протокол оценки физического развития воспитанника
Ф.И.О. обучающегося воспитанника _____
за 20__-20__ учебный год (летний период)

№ п/п	Основные критерии	Первичная аттестация	Итоговая аттестация
1	Ходьба		
	• по кругу		
	• с высоко поднятыми коленями		
	• на носках		
	• на пятках		
	• по гимнастической скамейке		
	• подниматься по ступенькам лестницы		
	• спускаться по ступенькам лестницы		
	Бег		
2	• с одной стороны площадки на другую		
	• с преодолением препятствий		
	• с остановкой по сигналу		
3	Прыжки		
	• на двух ногах на месте		
	• с продвижением вперед		
	• в длину с места		
	Ползание		
	• по ковровой дорожке		
4	• подлезать под предмет (h=50cm)		
	• пролезать в обруч		
	• перелезать через предметы		
5	Катать, бросать, метать, ловить		
	• катать мяч		
	• бросать мяч		
	• ловить мяч		
	• бросать мяч вверх и ловить		
	• метать правой и левой рукой в цель		
	Равновесие		
	• ходьба по доске (узкой дорожке)		
6	• по шнуру		
	• с перешагиванием через предметы		
	• переступать через палку, поднятую на n=10 см		
7	Повторение простых движений за инструктором		
	• по подражанию		
	• по речевой инструкции		
8	Общеразвивающие упражнения		
	• руки вперед		
	• руки вверх		

	• руки в стороны		
	• руки назад		
	• основная стойка		
	• стойка ноги врозь		
	• широкая стойка ноги врозь		
	• наклон вперед		
	• наклон в сторону		
	• присед руки вперед		
	Количество баллов		

«0» баллов - отсутствие навыка, умения
«1» балл - начальное овладение навыком, умением, выполнение движений только с помощью
«2» балла - частичное овладение навыком, умением, помощь незначительная
«3» балла - самостоятельное выполнение навыка, умения

Приложение 2

5.2 Методическое сопровождение программы
Адаптированное пособие по программе «Молодой атлет» Специальной Олимпиады
России

Молодые атлеты Специальной Олимпиады — это спортивная и игровая программа для детей с проблемами интеллекта и без таковых в возрасте. Программа вводит для них базовые спортивные навыки, такие как бег, удары руками и ногами и броски.

Программа Молодые атлеты даёт членам семей, учителям, социальным работникам и просто окружающим людям возможность вместе с детьми радоваться совместному участию в спортивных играх и мероприятиях. Участвовать могут дети всех уровней способностей, и это принесёт им пользу. Дети научатся общаться с другими людьми и просто научиться учиться у них, что очень важно. Дети также приобретут навыки обмена ощущениями и навыками, понятие очередности действий, умение следовать указаниям. Всё это поможет им в семье, в повседневной жизни и в школе.

Молодой атлет — это весёлый способ физического развития. Важно выработать здоровые привычки у детей, пока они маленькие. Это заложит основу для жизни, полной физической активности, дружбы и самосовершенствования. Участвовать в программе Молодой атлет легко и весело для всех. Это можно делать дома, в школе или просто во дворе, пользуясь настоящим пособием и самым простым оборудованием. Благодаря программе Молодые атлеты все дети, их родители и соседи могут стать членами открытой для всех инклюзивной команды.

Программа Молодые атлеты приглашает детей и их семьи в мир Специальной Олимпиады. Цели программы, следующие:

- Дать детям с проблемами интеллекта и без таковых возможность играть вместе, чтобы узнавать и понимать друг друга;
 - Поддерживать социальную инклюзивность и инклюзивные занятия в школах, в обществе и дома;
 - Занять детей действиями и играми, соответствующими уровням их умений и развития;
 - Разъяснить, как Специальная Олимпиада может оказать поддержку семьям;
 - Показать, что всех детей следует оценивать по уровню их талантов и способностей;
 - Пропагандировать физическое развитие и научить детей быть активными, поддерживать здоровых диет и пить воду.
- Программа Молодые атлеты Специальной Олимпиады приносит пользу всем.

- Двигательные навыки. Дети с проблемами интеллекта, принимавшие участие в 8-недельной программе Молодые атлеты, показали повышение качества этих навыков, соответствующее уровню 7-ми месяцев. Те же, кто не участвовал в нашей программе, показали прирост лишь до уровня 3-х месяцев.
- Социальные и эмоциональные навыки, способность к обучению. Родители и учителя детей, участвовавших в программе Молодой атлет, отмечают, что они овладели навыками подготовительного к школе уровня, они более заинтересованы и уверены в себе. Они также лучше взаимодействуют с другими детьми в играх. • Ожидания. Члены семей говорят, что программа Молодой атлет повышает их надежды на успех детей в будущем.
- Готовность к занятиям спортом. Программа Молодой атлет помогает детям освоить важные двигательные и спортивные навыки, что поможет им быть готовыми к занятиям спортом, когда они станут старше.

• Принять и признать. Инклюзивные игры приносят пользу и детям, не имеющим проблем с интеллектом. Это помогает им лучше понимать, принимать и признавать других.

Пособие содержит всю информацию, необходимую для осуществления программы Молодой атлет. Оно состоит из четырёх разделов.

1. Введение;
2. Содержание программы Молодой атлет;

3. Что нужно для её реализации;
4. Дополнительные ресурсы.

Обязательно прочтите два первых раздела. Они предназначены для всех учителей, родителей, тренеров и членов семей. Очень важно продумать, где будут проходить занятия - в школе, во дворе, в общественном пространстве или дома, и изучить соответствующий раздел. Затем ознакомьтесь с предлагаемым набором упражнений и, прежде чем начать, ознакомьтесь необходимым оборудованием и приспособлениями.

В организации: Занятия проводятся специалистами в течение учебного дня не менее одного раза в неделю, но лучше всего - три раза в неделю. Они могут включаться в уроки подготовительных групп или младших классов.

Во дворе, в общественном пространстве: Проводятся тренерами Молодых атлетов и волонтерами. Такие занятия дают возможность совместного участия вместе с родителями, братьями и сестрами и друзьями. Занятия можно проводить в спортклубе, зоне отдыха или ином общественном сооружении. Периодичность - не менее одного раза в неделю. Если это делают родители дома - дважды в неделю.

Дома: Родители, братья и сестры, друзья играют вместе дома. Предложения и подсказки можете найти в нашем пособии. Лучше всего проводить занятия три раза в неделю. Они могут быть индивидуальными или в небольших группах.

Использование Пособия Молодой атлет

Пособие молодой атлет предлагает различные игры и упражнения, которые помогут детям освоить движения, которые придутся им в спорте и повседневной жизни.

В Пособии описано восемь групп основных навыков. Упражнения для приобретения этих навыков могут выполняться одним ребёнком или группой детей. В тексте содержатся подсказки - как приспособить упражнения, чтобы они соответствовали уровням подготовки или потребностям каждого ребёнка. В каждой группе навыков упражнения в порядке возрастания их сложности - от базового уровня к более трудным и сложным. Подберите упражнения к уровню способностей ребёнка и по мере освоения лёгких заданий переходите к более сложным.

Например, в блоке Задержание и ловля первое упражнение — это задержание катящегося объекта. Дети сидят на полу. Это даёт им возможность развивать координацию между руками и глазами относительно движущегося объекта. Поскольку они сидят на полу, нет необходимости бояться, опасаться потери равновесия или недостатка силы.

Третье упражнение блока Ловля пузыря/воздушного шарика - оттачиваются начальные фазы навыка ловли летящего мяча. Шарик медленно летит к ребёнку и таким образом он легко может следить за его полётом вплоть до падения. Ребёнок с лёгкостью может хлопнуть по шарiku или поймать его, не боясь при этом пользоваться руками или телом, что придётся делать позже. Дополнительные источники и видео материалы в помощь программе Молодой атлет смотрите на веб-сайте Молодого атлета: [resources.specialolympics.org/YoungAthletes](https://specialolympics.org/YoungAthletes)

Занятия по программе Молодые атлеты не обязательно проводить в том порядке, как они перечислены в Пособии. Может быть, в одном или нескольких занятиях лучше сосредоточиться на каком-то одном навыке, или выбрать несколько навыков базового уровня для одного занятия. Например:

- В организации специалист решит провести занятия базового уровня по всем навыкам. По мере закрепления учениками этого уровня, можно переходить к более трудным приёмам в ходе нескольких следующих занятий.

- В общественном пространстве: Занятия, проводимые в баскетбольном клубе, могут включать в себя одно упражнение из Базовых навыков, одно из Бета и ходьбы и все из раздела Метания. Дети с разными уровнями способностей могут участвовать во всех упражнениях и постепенно совершенствоваться в них.

- Дома: Родители могут выбирать такие упражнения, которые доставляют наибольшее удовольствие детям, или такие, которые вовлекают братьев/сестёр или друзей. Главное условие достижения наибольшего положительного воздействия программы Молодой атлет - это приспособивать занятия к потребностям конкретных детей.

Основные термины Пособие содержит множество подказок и предложений для

обеспечения потребностей каждого ребёнка, участвующего в программе Молодой атлет

- Групповая игра - разнообразность занятий, вовлекает несколько детей и поддерживает инклюзивность.

- Игра Здоровый образ жизни - занятие, в ходе которого учитель объясняет детям принципы здорового питания и хорошей физической формы.

- Факультативные упражнения - дополнительные занятия с использованием оборудования и приспособлений, не перечисленных в Пособии. Важные подказки - предложения в помощь взрослым, тренерам, волонтерам, работающим с Молодыми атлетами.

Составные элементы программы Молодые атлеты

Базовые умения и навыки

Базовые навыки и умения помогают детям осознать себя и своё взаимоотношение с окружающим миром. Они помогают также соблюдать принципы здорового образа жизни и физической формы. Чувство собственного тела, сила, гибкость, координация и выносливость важны для совершенствования двигательных и социальных навыков. Базовые навыки способствуют развитию всех этих качеств, которые необходимы и дома, и в школе, и в обществе.

В данный раздел включены следующие упражнения:

- Я вижу и замечано («Я шпион»);
- Полоса препятствий;
- Туннели и мосты;
- «Я шпион»

Пусть дети осмотрят помещение/место, где они находятся, и заметят находящиеся вокруг них предметы. Теперь предложите им бежать, идти или ползти к какому-либо из них. Попросите детей называть цвета и формы предметов или здоровые продукты. Дети могут действовать парами, что развивает у них социальные навыки. Оборудование: метки на полу, мешочки с бобами.

Полоса препятствий

Соорудите безопасную и забавную полосу препятствий, используя любые имеющиеся у вас предметы: обручи, конусы, палки, стулья, скамейки и т.п. Пусть дети преодолевают эту полосу различными способами - ползком, бегом, прыжками. Оборудование: Всё, что угодно.

Туннели и мосты

Взрослые и дети встанут на четвереньки, изображая туннели и мосты. Другие дети проползают сквозь туннели и через мосты. Пусть дети чередуются так, чтобы все смогли попробовать все виды препятствий. Подсказка: Обращайте внимание на умение детей запоминать стихи, виды деятельности, части тела и другие важные понятия. Постоянно закрепляйте такие достижения при выполнении всех упражнений или в умениях детей обслуживать себя.

Ходьба и бег

Ходьба и бег - это навыки, которые помогают детям исследовать окружающий их мир. Они также дают им возможность участвовать в различных развлекательных и обучающих мероприятиях и спортивных играх.

Виды ходьбы

Пусть дети изобразят различных животных, имитируя их движения. Книжка с картинками поможет им увидеть образ и способ движения животных.

- Медвежья походка: Пусть ребёнок встанет на четвереньки, не касаясь пола коленями. А теперь - вперёд медвежьей походкой.

- Как ходит краб: Пусть ребёнок сядет на пол с согнутыми коленями, поставив ноги на всю ступню. Ладони положить на пол позади себя, приподнять тело и шагать руками и ногами спиной вперёд в различных направлениях.

- Крабы и рыба: Дети изображают крабов, а мяч - это рыба. Начиная игру, тренер катит мяч под «крабами» так, чтобы рыба «плыла» среди множества крабов. Чтобы игра не прерывалась, «крабы» могут толкать «рыбу» руками и ногами.

Приставной шаг

Пусть дети переходят с метки на метку на полу приставным шагом. На некоторые метки можно положить мешочки, чтобы дети поднимали их и переносили на следующую метку. Оборудование: Метки на полу, мешочки с бобами или мягкие игрушки.

Метание

Метание требует силы, гибкости, чувства равновесия и координации движений. Дети учатся держать и выпустить предметы из руки, бросая что-нибудь небольшое и лёгкое. Если ребёнок с лёгкостью поднимает мяч над головой двумя руками, размер такого мяча хорош. Метание – это важный элемент многих видов спорта. Хорошо владеющий этим приёмом ребёнок может уверенно участвовать в играх вместе с друзьями.

Упражнения в данном разделе:

- Боулинг;
- ЖД туннель;
- Бросок снизу двумя руками;
- Бросок снизу одной рукой;
- Бросок над головой двумя руками;
- Бросок над головой одной рукой;
- Бросок в цель;
- Баскетбольные броски на результат.

Факультативное упражнение

Боулинг

Сделайте свою собственную дорожку для боулинга из двух длинных планок. Сделайте пирамиду из одноразовых стаканчиков и предложите детям катить мяч, чтобы разрушить пирамиду.

Оборудование: Стаканчики (пластиковые кегли, пустые пластиковые бутылки), планки (клеякая лента), мяч.

Бросок снизу двумя руками

Пусть ребёнок стоит, согнув колени, и двумя руками держит мяч. Затем он должен посмотреть на ваши руки и двумя руками бросить к вам мяч. Для дальнейшего развития предложите ему бросать мяч в корзину, через невысокий барьер или сквозь обруч.

Групповая игра: Пусть дети встанут в круг и двумя руками снизу перебрасывают мяч друг другу.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пьяжный, игровой мяч), обруч, низкая сетка, корзина.

Подсказки: Бросание и ловля тесно связаны, поэтому получается, что вы одновременно развиваете у детей оба этих навыка.

Бросок снизу одной рукой

Ребёнок стоит, согнув колени и держа в одной руке мяч. Пусть он посмотрит на ваши руки и снизу бросит вам мяч. В дальнейшем можно бросать мяч в корзину, через барьер или обруч. Игра в здоровье: Сделайте мешочки в форме пищевых продуктов или закрепите на них наклейки с изображениями «здоровой» и «вредной» пищи. Пусть дети бросают мешочки в помеченную так же корзину или сквозь обруч, в зависимости от того, что у них оказалось в руке.

Оборудование: Небольшой губчатый мяч, мешочки, обруч, низкая сетка, барьер.

Бросок двумя руками над головой

Ребёнок стоит с ногами на ширине бёдер так, что одна нога впереди другой. Попросите его качиваться взад и вперёд. В тот момент, когда он откатулся назад, пусть поднимет мяч над головой, а в момент движения вперёд сделает бросок. В дальнейшем пусть броски выполняются в корзину, над барьером или через обруч.

Оборудование: Медленный мяч (пляжный, игровой) обруч, низкая сетка, корзина.

Бросок над головой одной рукой

Применяя ту же технику, что и при броске двумя руками, предложите детям завести руку назад и движением вперёд над головой бросить мяч вам. В дальнейшем пусть дети бросают мяч в корзину, через барьер или обруч.

Оборудование: Малый губчатый мяч (теннисный мяч, мешочек), обруч, низкая сетка, корзина.

Броски в цель

Клейкой лентой нарисуйте на стене на разной высоте изображения, которые будут целями. Это могут быть любые фигуры, разноцветные пятна, изображения животных, иллюстрации здоровых привычек и т.п. На полу сделайте отметки для правильного расположения ног бросающего. Дети становятся на отметки и бросают мяч в цель.

Оборудование: Картинки на стене, метки на полу, губчатые мячи.

Подбивание мяча

Подбейте мяч в сторону детей и пусть они ладонью подбивают его к вам, или к другому ребёнку. Подсчитывайте количество подбивов до момента падения мяча на пол.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный, воздушный шарик).

Баскетбольные броски на результат

Дети становятся в круг, а в центре стоит взрослый с корзиной (обручем). Дети передают мяч по кругу некоторое число раз, пока их не остановит тренер. Тогда тот, у кого оказался мяч, бросает мяч в цель и при попадании получает очко.

Оборудование: Обруч или корзина, баскетбольный мяч.

Подсказка: Следите, чтобы во время броска ребёнок делал шаг вперёд ногой, противоположной руке, делающей бросок.

Дриблинг вокруг конусов

Расставьте конусы в произвольном порядке. Предложите детям несильными ударами вести мяч по площадке вокруг конусов, но не касаясь их. Пусть дети выполняют упражнение по очереди, или сразу несколько человек.

Оборудование: Конусы, медленные мячи.

Подсказки: Непосредственно перед моментом удара по мячу тело слегка отклоняется назад, а противоположная рука движется вперёд. Ударная нога после удара продолжает движение вперёд.

Боулинг с тремя кеглями

Соорудите из двух длинных досок дорожку для боулинга и поставьте в конце её пирамиду из трёх пластиковых бутылок. Пусть дети по очереди посылают мяч ногой, чтобы сбить бутылки.

Оборудование: Две длинные доски, пластиковые бутылки, медленный мяч.