

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 № 4 от 30.05.2025

«Утверждаю»
Директор ГБУ ЦССВ «Маяк»
Л.П. Музыкова
«30» 05 2025 г.
Приказ № 326 от 30.05.25

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЛИМПИЙЦЫ»

Направленность:
физкультурно-спортивная
Уровень программы:
ознакомительный
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 3 месяца
Разработчик программы:
Базаров А.В.,
педагог дополнительного образования

г. Москва
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы/ подразделы	Стр.
I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Актуальность программы	3
1.2	Новизна программы	4
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	5
1.5.3	Развивающие задачи	5
1.6	Планируемые результаты	5
1.7	Краткая характеристика целевой группы обучающихся	6
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	7
2.1	Учебно-тематический план (базовый уровень)	7
2.1.1	Учебно-тематический план (углубленный уровень)	7
2.1.2	Содержание учебно-тематического плана (базовый уровень)	9
2.1.3	Содержание учебно-тематического плана(углубленный уровень)	10
III	МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14
3.1	Формы, методы и технологии, используемые на занятиях с воспитанниками	14
3.1.1	Формы организации деятельности на занятиях	14
3.1.2	Формы занятий	14
3.1.3	Методы, основой которых является способ организации занятия	14
3.1.4	Технологии, применяемые в работе	14
3.2	Формы контроля	14
3.3	Критерии оценки	14
3.4	Оценочные материалы	15
3.5	Календарный-учебный график программы	16
3.5.1	Календарный-учебный график программы (базовый уровень)	17
3.5.2	Календарный-учебный график программы (углубленный уровень)	20
3.6	Материально-техническое обеспечение программы	23
3.7	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	23
IV	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	24
4.1	Нормативно-правовая база	24
4.1.1	Федеральный уровень	24
4.1.2	Региональный уровень	24
4.1.3	Локальные акты учреждения	24
4.1.4	Основная литература	24
4.1.5	Дополнительная литература	25
4.1.6	Интернет-ресурсы	25
V	ПРИЛОЖЕНИЯ	26
5.1	Приложение I Методическое сопровождение программы Адаптированное пособие по программе «Молодой атлет» Специальной Олимпиады России	26

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 «Олимпийцы» направлена на формирование и поддержание физического развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития, а также ознакомление с видами спорта, такими как (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика (общеразвивающие упражнения), настольный теннис, теннис, бадминтон и скандинавская ходьба (любительский спорт)).

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийцы» для детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития 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 обучаемого.

Программа рассчитана, 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, нарушения 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

Заключается в том, что в ней предусмотрено большое внимание разучиванию и совершенствованию общеразвивающих упражнений, которые необходимы обучающимся в повседневной жизни, а также первоначальным представлениям о видах спорта.

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

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, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

1.3 Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.4 Цель программы

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

1.5 Задачи программы

1.5.1 Образовательные:

- изучение правил выполнения элементов различных видов спорта (техника безопасности, как вести себя на занятиях легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, футболом, настольным теннисом, теннисом, бадминтоном и скандинавской ходьбой, 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;

2 формирование и совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений в определённом ритме;

3 формирование и совершенствование чередования бега с ходьбой;

4 формирование и совершенствование подпрыгивания на одной и на двух ногах;

5 формирование и совершенствование метания мячей одной рукой с места;

6 формирование и совершенствование мягкого приземления при прыжках;

7 формирование и совершенствование прыжков в длину с места;

8 формирование и совершенствование бросков и ловле мяча;

9 формирование и совершенствование хождения с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;

10 формирование и совершенствование прыжков в длину и в высоту;

11 формирование и совершенствование метания мяча в цель;

12 формирование и совершенствование выполнения прыжков в длину с разбега.

1.5.2 Воспитательные:

13 содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;

14 воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой.

1.5.3 Развивающие:

15 развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы);

16 обогащение словарного запаса (названия снарядов, спортивного инвентаря и т.д.);

17 укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся (понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках);

18 повышение физиологической активности органов и систем организма;

19 укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы;

20 коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);

21 коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

22 обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма воспитанника через оптимальные физические нагрузки.

1.6 Планируемые результаты

Воспитанник должен знать:

- правила выполнения элементов различных видов спорта (техника безопасности, как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой, волейболом, баскетболом, футболом, настольным теннисом, теннисом, бадминтоном и скандинавской ходьбой, 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.);
- понятия, такие как, нравственно-волевые качества, развить 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;
- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- прыгать в длину 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;
- выполнять прыжки в длину с разбега.

1.7 Краткая характеристика целевой группы обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы от 8 до 18 лет.

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

В настоящее время в ЦССВ «Маяк» воспитываются дети с ТМНР (с такими диагнозами как: ДЦП, дети с синдромом Дауна, гидроцефалией и др.).

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 – 3 месяца.

Объём учебных часов – 7 - 14 часов (может варьироваться, в зависимости от уровня усвоения программы (базовый, углубленный).

Количество учебных недель – 7.

1.9 Формы обучения – очная.

1.10 Режим занятий и особенности организации учебного процесса

Количество занятий в неделю 1-2, продолжительность академического часа до 45 мин. который включает в себя (подготовку воспитанника к занятию, разъяснение техники безопасности, основную деятельность (~ 15 мин.) 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 диагностики других специалистов центра с учетом мнения педагога дополнительного образования.

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 «Волейбол (базовые умения и навыки)»					
1.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы
1.2	Приём и подача мяча	2	-	2	Соревнования
РАЗДЕЛ 2 «Гимнастика (базовые умения и навыки)».					
2.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1		Вопросы
2.2	Работа с гимнастической палкой	2	-	2	Соревнования
2.3	Работа с гимнастической палкой	1	-	1	Соревнования
ИТОГО:		7	2	5	
ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ					Спортивно-массовое мероприятие

2.1.1 Учебно-тематический план (углубленный уровень)

№ п/п	Название разделов, тем занятий	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ 1 «Волейбол (базовые умения и навыки)»					
	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы
1.1	разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы
1.2	Приём и подача мяча	1	-	1	Соревнования
РАЗДЕЛ 2 «Баскетбол (базовые умения и навыки)»					
2.1	Ведение мяча	1	-	1	Спортивно-массовое мероприятие
2.2	Бросок мяча	1	-	1	Спортивно-массовое мероприятие
РАЗДЕЛ 3 «Футбол (базовые умения и навыки)»					
	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы
3.1	разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы
3.2	Ловля мячей разных размеров, ловля мяча с отскока, отработка пасов, тренировка вратаря	1	-	1	Соревнования

РАЗДЕЛ 4 «Настольный теннис (базовые умения и навыки)».					
4.1	Практика ударов по мячу	1	-	1	Спортивно-массовое мероприятие
4.2	Практика ударов по мячу с лёта	1	-	1	Спортивно-массовое мероприятие
РАЗДЕЛ 5 «Теннис (базовые умения и навыки)».					
5.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы
5.2	Подбивание мяча, удары по мячу	1	-	1	Соревнования
РАЗДЕЛ 6 «Бадминтон (базовые умения и навыки)».					
6.1	Отработка подачи	1	-	1	Турниры
6.2	Отработка различных видов подачи и ударов по мячу	1	-	1	Турниры
РАЗДЕЛ 7 «Гимнастика (базовые умения и навыки)».					
7.1	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	1	1	-	Вопросы
7.2	Работа с гимнастической палкой	1	-	1	Соревнования
ИТОГО:		14	4	10	
ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ					Спортивно-массовое мероприятие

**2.1.2. Содержание учебно-тематического плана
(базовый уровень)**

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1 «Волейбол (базовые умения и навыки)»		
1.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория – 1 ч.	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
1.2 Поддача мяча (1-2 ч.)	Практика – 2 ч.	• Прием и подачи мяча. • Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре. • У стенки или с педагогом: отбивание мяча снизу многократно
РАЗДЕЛ 2 «Гимнастика (базовые умения и навыки)».		
2.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория – 1 ч.	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
2.2 Работа с гимнастической палкой	Практика – 2 ч.	• Исходное положение (далее И.п.) - 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. • 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.
2.3 Работа с гимнастической палкой	Практика – 1 ч.	• 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.
ИТОГО (14 часов)	Теория – 2 ч.	
	Практика – 5 ч.	

2.1.3. Содержание учебно-тематического плана (углубленный уровень)

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1 «Волейбол (базовые умения и навыки)»		
1.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория – 1 ч.	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
1.2 Подача мяча (1-2 ч.)	Практика – 1 ч.	• Прием и подачи мяча. • Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре. • У стенки или с педагогом: отбивание мяча снизу многократно
РАЗДЕЛ 2 «Баскетбол (базовые умения и навыки)»		
2.1 Ведение мяча (1-2 ч.)	Практика – 1 ч.	• Ведение правой рукой; • Ведение левой рукой; • Ведение мяча правой затем левой рукой; • Ведение в высокой, низкой стойке.
2.2 Бросок мяча (1-2 ч.)	Практика – 1 ч.	• Прыжок с блока на дальность. • Прыгая с блока, подскочить вверх и поймать шарф. • Спрыгнуть вниз с более высокой площадки. • Бросок мяча из-за головы • Бросок мяча с правой и левой стороны • Бросок мяча в корзину

		Бросок мяча в корзину с расстояния 0.5 метра
РАЗДЕЛ 3 «Футбол (базовые умения и навыки)»		
3.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория – 1 ч.	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
3.2 Ловля мячей разных размеров, ловля мяча с отскока, отработка пасов, тренировка вратаря (1-2 ч.)	Практика – 1 ч.	- Стоя лицом к ребёнку, бросьте ему мяч с отскоком, чтобы ребёнок мог поймать его, не сходя с места. Теперь пусть и ребёнок сделает такую же передачу вам. В дальнейшем увеличивайте расстояние и уменьшайте размер мяча. «Отработка пасов»: дети становятся в круг или напротив педагога и ногами передают мяч друг другу. Мяч всегда должен оставаться в круге.). - Пенальти. Отработка пасов»: дети становятся в круг или напротив педагога и ногами передают мяч друг другу. Мяч всегда должен оставаться в круге.). «Отдай пас под удар»: отдайте пас ребёнку, а он пусть ударит по катящемуся мячу в ворота между конусами.).
РАЗДЕЛ 4 «Настольный теннис (базовые умения и навыки)».		
4.1 Практика ударов по мячу (1 час)	Практика – 1 ч.	- Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки. «Настольный теннис»: игра в парах.
4.2 Практика ударов по мячу с лёта (1-2 ч.)	Практика – 1 ч.	- Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол. «Настольный теннис»: игра в парах
РАЗДЕЛ 5 «Теннис (базовые умения и навыки)».		
5.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория – 1 ч.	История спорта. Техника выполнения.

		Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
5.2 Подбивание мяча, удары по мячу (1-2 ч.)	Практика – 1 ч.	• Разминка руки с ракеткой – выполнение подбиваний мяча. • Подбивания мяча с переворотом ракетки на каждый удар мяча. • Подбивания с полулета справа и слева о стенку. • Подбивания мяча ракеткой от пола «баскетбол ракеткой». • Подбивания с полулета справа и слева о стенку.
РАЗДЕЛ 6 «Бадминтон (базовые умения и навыки)».		
6.1 Отработка подачи (1-2 ч.)	Практика – 1 ч.	• Подача открытой стороной ракетки. • Удары по волану сверху.
6.2 Отработка различных видов подачи и ударов по мячу (1-2 ч.)	Практика – 1 ч.	• Подача закрытой стороной ракетки. • Удары по волану сбоку. • Удары по волану снизу.
РАЗДЕЛ 7 «Гимнастика (базовые умения и навыки)».		
7.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.	Теория – 1 ч.	История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта
7.2 Работа с гимнастической палкой	Практика – 1 ч.	• Исходное положение (далее И.п.) - 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. • И.п. - стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх. 1- правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 - исходное

3.5. Календарный-учебный график программы

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	Июнь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	«Волейбол (базовые умения и навыки)	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Устное подведение итогов
2		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Приём и подача мяча	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие

3		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Приём и подача мяча	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
4		По расписанию	По расписанию	Теория	1	«Гимнастика (базовые умения и навыки)».	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
5		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Работа с гимнастической палкой	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие

6		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Работа с гимнастической палкой	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
7	Август	По расписанию	По расписанию	Практика	1		Работа с гимнастической палкой	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие

**3.5.2 Календарный учебный график программы
(углубленный уровень)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Июнь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	«Волейбол (базовые умения и навыки)	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Приём и подача мяча	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
2		По расписанию	По расписанию	Практика	1	«Баскетбол (базовые умения и навыки)»	Ведение мяча	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Бросок мяча	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие

3		По расписанию	По расписанию	Теория	1	«Футбол (базовые умения и навыки)»	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Ловля мячей разных размеров, ловля мяча с отскока, отработка пасов, тренировка вратаря	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
4		По расписанию	По расписанию	Практика	1	«Настольный теннис (базовые умения и навыки)».	Практика ударов по мячу	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Практика ударов по мячу с лёта	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
5	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)	Устное подведение итогов

		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Подбивание мяча, удары по мячу	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
6		По расписанию	По расписанию	Практика	1	«Бадминтон (базовые умения и навыки)», спортивные игры.	Отработка подачи	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Отработка различных видов подачи и ударов по мячу	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие
7		По расписанию	По расписанию	Теория	1	«Гимнастика (базовые умения и навыки)».	Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Устное подведение итогов
		По расписанию	По расписанию	Практика	1		Работа с гимнастической палкой	Спортивный зал/ спортивная площадка (улица)	Спортивно- массовое мероприятие

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 съемными 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 минигрупповых, 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 1).

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. N 678-р);
- Приказ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 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» ДТСЗН 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. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. 2011;
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессоритерапия. — СПб.: Речь, 2010;
3. Баряева Л.Б. 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. Лестафта. 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. Баженовой. — 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.Бегова, В.С.Кувшинова, 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. — Псков, 2000;
5. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчук, Г. Г. Лужина- СПб.: СПб ГАФК им. П. Фй. Лестафта, 1999;
6. Учебно-методическое пособие «Организация работы спортивных секций в общеобразовательных учреждениях: спортивные игры» автор Кайнов 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. Слупский 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://usupov-moskva.ru/upload/iblock/912/481hquy8kfos8rb6f8e8gb69yt88qoi/Standart_obrazovaniya_ucha_shechikhsya_s_umstvennoy_otstalostyu_1.pdf;
2. https://www.studmed.ru/view/aksenova-oe-evseev-sr-technologii-fizkultupo-sportivnudevatelnosti-v-adaptivnuyu-fizicheskuyu-kulturu_c2d0c711ed8.html;
3. <http://otr.internat.minobr63.ru/wp-content/uploads/2018/12/Программа-Баряевой-Л.Б.-Образование-учащихся-умеренной-УО-.pdf>;
4. <https://specialolympics.ru/otr-programs/youthg-athletes>.

У. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

5.1 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, придерживаться 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 необходимыми 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 пригодятся 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. Подбирайте упражнения к уровню способностей ребёнка и по мере освоения лёгких заданий переходите к более сложным.

Например, в блоке Задержание и ловли 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 Ловли пузыря/воздушного шарика - отработываются 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

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 умениями 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 Бег 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 приспособливать 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 занятия, 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:

- Игры с шарфом;
- Детские песенки;
- Я вижу и замечано («Я шпион»);
- Полоса препятствий;
- Музыкальные метки;
- Туннели и мосты;
- Мы животные;
- Игры с парашютом;
- В путь на волшебном ковре.

Игры с шарфом

Пригласите детей следить за движениями шарфа глазами и поворотами головы. Отпустите шарф и пусть дети поймают его руками, головой, ногами или иной частью тела. Групповая игра: Дети могут играть в группе, бросая шарф друг другу и называя при каждом броске цифры, цветы, цвета, животных. Чтобы усложнить упражнение, предложите детям внимательно слушать, что надо сделать с шарфом. Например: «Если у тебя зелёный шарф, передай его соседу» или «Если шарф у тебя за спиной, передай его тому, кто рядом с тобой».

Игра в здоровье

Пусть, бросая шарф, дети называют какой-нибудь полезный для здоровья пищевой продукт - фрукт, овощ и т.п. Оборудование: шарф.

Детские песенки

Пусть дети споят песенки, содержание которых связано с действиями или частями тела, такие как, например, «Мы едем, едем, едем» или другие известные им. Любую весёлую песенку можно сопровождать различными забавными действиями - похлопать в ладоши, потереть животик, похлопать себя по голове и т.п. Пусть это будет весёлое упражнение, и дети сами могут предложить какие-нибудь движения. Игра в здоровье:

Вставьте в какую-нибудь известную всем песню слова, обозначающие здоровый образ жизни, осознание своего тела, здоровые привычки.

«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

Музыкальные метки

Пока играет музыка, пусть дети бегают, ходят задом наперёд, ползают или вращаются. Как только музыка останавливается, дети должны встать на какую-либо метку на полу (можно и несколькими детям на одну метку). Эта метка убирается. При каждой остановке музыки убирается каждая метка, на которой кто-то стоял, и так до тех пор, пока в центре не останется только один большой обруч, и все дети соберутся в нём.

Игра в здоровье

С помощью маркеров изобразите на полу различные здоровые пищевые продукты или разложите картинки с их изображениями, или просто сделайте метки под цвет овощей и фруктов. Когда музыка остановится, пусть дети становятся на эти отметки и назовут, что там изображено. Это поможет закрепить в их памяти понятие здорового продукта. Оборудование: Обруч, метки на полу.

Туннели и мосты

Взрослые и дети встают 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 умении детей обслуживать себя.

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.

Игры с парашютом

Дети и взрослые вместе держатся за края парашюта и вместе двигают его вверх и вниз, а другой взрослый бросает на середину парашюта мяч или мешочек с бобами. Дети стараются поддерживать парашют в движении, не допуская падения предмета на пол. Групповая игра: Игра с парашютом — это отличный способ завершения группового упражнения с детьми. Медленно двигая парашют вверх и вниз, дети создают на нём большие волны. Пусть все дети разом отпустят парашют в момент, когда их руки подняты выше головы и бегут в центр круга, пока волонтер собирает парашют. Оборудование: Парашют или большой широкий кусок материи, мяч.

В путь на волшебном ковре

Ребёнок сидит на ковре, держась за его край. Взрослый берётся за другой конец ковра и тянет его так, что ребёнок едет по полу. Когда ребёнок почувствует себя уверенно, можно увеличивать скорость движения. В этом упражнении крайне важна безопасность. Убедитесь, что ребёнок способен крепко держаться за край ковра и не упасть. Оборудование: Ковёр, одеяло, прочная ткань.

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.

Вперёд за лидером

Пусть дети идут за вами, как за лидером, и повторяют ваши движения, а вы меняйте способ движения (быстро, медленно, строевым шагом) и совершайте разные движения руками (вверх, в стороны). Пусть и дети поочерёдно становятся лидером.

Упражнения в этом разделе:

- Вперёд за лидером;
- Держись прямо;
- Приставной шаг;
- Курьер-скороход;
- Клад;
- Липкие руки;
- Тяжёлая походка - лёгкая походка;
- Полоса препятствий;
- Эстафета пожарных;
- Будущие конькобежцы.

Групповая игра: Используя конусы, обручи, метки на полу, соорудите трассу и пусть дети идут по намеченному маршруту.

Держись прямо

Пусть дети переходят от метки к метке, выпрямившись и положив на голову мешочек с бобами. Когда они освоят такую ходьбу, не допуская падения груза с головы, пусть они попробуют бежать с ним. Ходьба или бег с грузом на голове помогают выработать хорошую осанку и чувство равновесия. Оборудование: Мешочки с бобами, метки на полу, конусы.

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.

Курьер-скороход

Дети должны пробежать некоторую дистанцию, подобрать с пола предмет и бегом вернуться к старту. Для выработки выносливости повторяйте упражнения несколько раз. Если в игре участвуют двое или более детей, они по завершении дистанции могут передавать предмет друг другу. Если детей достаточно много, можно проводить командные эстафеты.

Групповая игра: Пусть в середине площадки стоит взрослый. Дети бегут к нему, стараясь перенести мешочек с одной стороны площадки на другую. Взрослый может двигаться только из стороны в сторону. Если он осалит ребёнка, тот замирает и остаётся в таком состоянии, пока другой ребёнок не осалит обоих стоящих. Тогда оба ребёнка могут убежать, чтобы перенести мешочек на другую сторону.

Липкие руки

Проложите конусами зигзагообразный маршрут. Пусть дети бегут по этому маршруту, «приклеив» т.е. плотно прижав руки к телу. Следующий раз пусть они бегут, прижав к телу только локти, а руки пусть будут свободными. Засеките время и обсудите с

детьми, какой из способов был легче и быстрее. Оборудование: Конусы, средство разметки пола, лента или верёвка.

Тяжёлая походка — лёгкая походка шагу, а потом пусть походка будет лёгкой, т.е. на носочках и как можно тише. Пусть дети бегут из конца в конец помещения тяжёлой походкой, т.е. громко топая на каждом Оборудование: Разметка на полу.

Полоса препятствий, а затем переходите к различным способам движения - быстро, медленно, боком, задом, зигзагом и т.п. Расставьте конусы, метки, обручи и прочие предметы и пусть дети идут, бегут, ползут, прыгают, преодолевая препятствия. Оборудование: Конусы, метки, обручи, другие

Начинайте каждый участок трассы с прямой линии, предметы. Факкультативное упражнение Фигуристы

Пусть дети передвигаются по комнате, не отрывая ног от пола. Сделайте им «коньки» из листов бумаги/картона. Такое «катание» можно проводить под музыку или в сочетании с другими играми. Оборудование: Бумажные листы, картонки, вырезанные из обувных коробок. Подсказка: Если руки ребёнка движутся не в противоход ногам, объясните ему ошибку и отработайте правильный порядок стоя или при ходьбе на месте.

Равновесие и прыжки

Чувство равновесия очень важно для многих видов деятельности и спорта. Чувство равновесия помогает детям взбираться по лестнице или ходить по неровной поверхности, траве, песку, камням. Уверенное чувство равновесия помогает развить уверенность в себе, необходимую для прыжков.

Упражнения в данном разделе:

- Гимнастическое бревно;
- Вслед за тренером;
- Шаг - прыжок - поймай!;
- С камня на камень;
- Деревья в лесу;
- Шустрая лщерица;
- Прыжки в высоту.

Гимнастическое бревно

Пусть дети идут по схеме пятка-носок-пятка-носок вдоль узкой линии, начерченной на полу. Постепенно переходите к ходьбе по начерченной линии и далее по низкому гимнастическому бревну. Групповая игра: Пусть дети идут походкой пятка-носок-пятка-носок по прямой линии и подберут мешочек. Пусть они положат его на голову, плечо, локоть или другую часть тела и продолжат идти.

Оборудование: Блок или низкое бревно, метки на полу, шарф или мешочек. Подсказки: Чтобы видеть прогресс участвующего в программе Молодой атлет ребёнка, фиксируйте результаты в начале и каждые 4 недели сравнивайте с новыми. Используйте эту схему, чтобы определить, нужно ли ребёнку продолжать занятия на этом уровне, или можно переходить к отработке более сложных навыков.

С камня на камень

Разложите блоки или метки на полу, как будто это камни на дне реки. Пусть дети вообразят, что в воде сидит крокодил и им нужно перейти реку по камням, не упав в воду. Усложняйте задание, шире раздвигая блоки, или применяйте блоки разных форм и размеров.

Оборудование: Блоки, метки на полу.

Продолжайте упражнение, предложив двум детям взяться за руки и вместе перейти реку. Другой вариант усложнения - наступать на блоки (метки) только одного цвета.

Деревья в лесу

Пусть дети притворятся, что они деревья, и встанут обеими ногами на две метки на полу. Один из них будет изображать ветер и бегать между ними, махая на них шарфом. «Деревья» должны наклоняться и качаться под ветром.

Для усложнения задачи предложите детям стоять обеими ногами на одной метке или на блоке.

Оборудование: Метки на полу, шарф.

Шустрая ящерица

Предложите детям перепрыгивать с одной метки на полу на другую. Следующим шагом может быть прыжок с разбега через ближайшую метку и сразу на следующую.

Оборудование: Метки на полу.

Прыжки в высоту

Пусть дети перепрыгивают через планку. Постепенно увеличивайте высоту планки.

Оборудование: Пластиковая планка (верёвка, бечёвка), конусы. Подсказки: Начиная прыжки делайте прыжки с одной ноги, а не одновременным толчком и приземлением обеих ног. Постепенно приучайте детей отталкиваться и приземляться сразу двумя ногами.

Остановка и ловля мяча

Остановка – это прерывание движения мяча телом, а не руками. При ловле ребёнок хватает летящий, катящийся или отскочивший к нему мяч только руками. Оба навыка требуют хорошей координации глаза-руки и достаточной силы и чувства равновесия.

Упражнения в этом разделе:

- Катить и остановить мяч;
- Тренировка вратаря;
- Поймай пузырь;
- Ловля большого мяча;
- Ловля низко летящего мяча;
- Ловля высоко летящего мяча;
- Ловля мяча с отскока;
- Игра в круте.

Катить и остановить мяч

Двое детей сидят напротив друг друга, касаясь вытянутыми вперёд ногами, образующими ромб. Пусть дети катят мяч друг к другу и останавливают его или ловят руками. В дальнейшем уменьшайте размер мяча или увеличивайте скорость качения. Чтобы усложнить упражнение, пусть дети встанут на колени.

Групповая игра: Пусть дети сядут в круг и катят мяч друг к другу. Пока мяч катится, пусть дети выкрикивают какие-то слова (наименования животных, фруктов, овощей и т.п.).

Оборудование: Медленно катящийся мяч (малый губчатый, теннисный).

Тренировка вратаря

Ребёнок стоит между двумя конусами, образующими ворота. Он должен остановить мяч руками и не дать ему пройти между конусами.

Оборудование: Мяч, конусы (детские ворота, пластиковые бутылки).

Факультивное упражнение

Ловля пузыря (воздушного шарика)

Дети сидят в кружок. Из середины к ним гонят пузырь, а они ловят его одной или двумя руками.

Оборудование: Пузыри (шарики)

Ловля большого мяча

Встаньте лицом к ребёнку и медленно опускайте мяч до уровня его талии. Повторяйте это несколько раз, каждый раз увеличивая скорость движений. Наконец, отпустите мяч в тот момент, когда он почти достиг уровня рук ребёнка, чтобы он поймал его и не дал упасть на пол.

Оборудование: Медленно движущийся мяч, например, большой пляжный мяч.

Ловля низко летящего мяча

Встаньте лицом к ребёнку примерно в метре от него. Несильно бросьте к нему мяч, чтобы он летел на уровне талии или ниже. Ребёнок должен ловить его руками с пальцами, направленными вниз. Постепенно увеличивайте расстояние.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный, игровой).

Ловля высоко летящего мяча

Встаньте на колени лицом к ребёнку на расстояние около метра. Несильно бросьте к нему мяч так, чтобы он летел на высоте груди или выше. Ребёнок должен ловить его руками с пальцами, направленными вверх. В дальнейшем увеличивайте расстояние и бросайте мяч по более высокой траектории.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный или игровой).

Подсказки: Попросите других детей или тех, кто хорошо освоил этот приём, продемонстрировать его исполнение и помочь другим детям. Это будет способствовать общению, дружбе и навыкам лидерства.

Ловля мяча с отскока

Стоя лицом к ребёнку, бросьте ему мяч с отскоком, чтобы ребёнок мог поймать его, не сходя с места. Теперь пусть и ребёнок делает такую же передачу вам. В дальнейшем увеличивайте расстояние и уменьшайте размер мяча.

Групповая игра: Дети формируют круг и делают передачи с отскоком друг другу.

Оборудование: Медленно летящий мяч.

Игра в круте

Пусть дети встанут в круг и короткими пасами передают мяч ближайшему соседу. Когда мяч прошёл половину круга, добавьте второй мяч. Предложите детям сделать шаг назад, чтобы увеличить размер круга и усложнить упражнение.

Групповая игра: Превратите упражнение в игру. Предложите вести подсчёт удачных перехватов мяча, не дающих ему упасть на пол.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный или игровой).

Подсказки: Воздушные шарик (пузырь) летят медленнее, чем обычные мячи. Используя их, дети скорее достигнут прогресса в ловле мяча.

Обязательно подбирайте подходящий каждому ребёнку размер мяча – не слишком большой, не слишком маленький.

Метание

Метание требует силы, гибкости, чувства равновесия и координации движений. Дети учатся держать и выпускать 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.

ЖД туннель

Пусть дети выстроятся в колонну по одному, расставив ноги и образуя таким образом туннель. Теперь последний в колонне пусть катит мяч вперёд, как будто это поезд. Обычно «поезд» не проходит всю дистанцию сразу, потому что «ему» нужно запрокинуть или принять пассажира». Ближайший к остановившемуся мячу ребёнок подбирает его, а все остальные становятся перед ним и опять делают туннель. Теперь новый «машинист» пускает мяч в туннель между ног ребят.

Оборудование: 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 (пляжный, 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 покачиваться назад и вперёд. В тот момент, когда он откатнулся назад, пусть поднимет мяч над головой, а в момент движения вперёд делает 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.

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.

Ударты по мячу руками

Ударты по мячу выполняются руками, битой, палкой, ракеткой и другими предметами.

Ударты помогают развивать координацию рук/глаз, необходимо при игре в теннис, гольф, софтбол, волейбол и флорбол.

Упражнения данного раздела:

- «Гандбол»;
- Подброс мяча;
- Начала флорбола или гольфа;
- Начала тенниса или софтбола;
- Начала волейбола.

Гандбол

Поставьте мяч на вершину конуса. Пусть дети ударяют по мячу ладонью или кулаком. Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный), конус (софтбольная подставка под мяч).

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).

Начала флорбола или гольфа

Положите мяч на землю. Держащий биты ребёнок должен встать сбоку от него лицом к мячу. Пусть ребёнок ударит по мячу битой. Большие пальцы держащих биты рук должны быть направлены вниз. Групповая игра: Два конуса образуют ворота, а дети должны стараться попасть в них. Пусть дети по очереди стоят в воротах.

Оборудование: Губчатый мяч (пляжный или теннисный мяч), бита (детская клюшка для флорбола или гольфа), конусы.

Подсказки: Легче попасть по большому и неподвижному объекту, чем по-маленькому и движущемуся.

Начала тенниса или софтбола

Поместите на конус большой мяч. С ракеткой в руках ребёнок стоит сбоку лицом к мячу. Пусть ребёнок наносит удар по мячу. Для усложнения задачи подбросьте мяч к ребёнку, и пусть он ударит по летящему мячу. Групповая игра: Обозначьте «базы», чтобы после удара дети обегали их, как при игре в софтбол.

Оборудование: Мяч, конус (софтбольная подставка под мяч), ракетка (бита).

Начала волейбола

Две группы детей, разделённые низким барьером, подбивают снизу или бьют мяч ладонью так, чтобы он перелетал на другую сторону.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, (верёвка, низкая сетка), медленно летящий мяч (пляжный, воздушный шарик).

Подсказки: Легче попасть по медленно летящему по низкой дуге мячу, чем по мячу, который послан с большой скоростью по высокой дуге. Для правильного нанесения удара важно переносить вес с ноги на ногу и вперёд-назад. Если этого не делают, научите их качиваться вперёд-назад и с ноги на ногу, стоя на метках на полу.

Ударты по мячу ногами

Ударты по какому-либо объекту требуют хорошей координации глаз-нога. Здесь также требуется умение сохранять равновесие, по крайней мере, в момент удара, когда бьющий

стоит на одной ноге. Умение наносить удары по мячу ногой очень важно при игре в футбол или любой игре в мяч.

Упражнения в этом разделе:

- Удары по неподвижному мячу;
- Пенальти;
- Отработка пасов;
- Отдай пас под удар;
- Пинбол;
- Боулинг с тремя «кеглими»;
- Дриблинг вокруг конусов.

Удары по неподвижному мячу

Положите мяч на пол, а дети пусть стоят позади него. Дети должны бить по мячу носком ноги и послать его к вам. Для усложнения задачи пусть дети бьют с большего расстояния, между метками на полу, или стараются попасть между двумя конусами, как в ворота.

Оборудование: Медленный мяч (пляжный, детский футбольный, игровой), метки на полу, конусы.

Пенальти

Предложите ребёнку ударом ноги послать неподвижный мяч к вам. Для усложнения задачи дайте ему задание бить по мячу с разбега и послать его между двумя конусами, как в ворота. Другие дети могут останавливать и ловить мяч, как будто они вратари.

Оборудование: Медленный мяч (пляжный, детский футбольный, игровой), конусы.

Отработка пасов

Дети становятся в круг и ногами передают мяч друг другу. Мяч всегда должен оставаться в круге. Оборудование: Медленный мяч (пляжный, детский футбольный, игровой).

Подсказка: перед ударом дети должны зафиксировать взгляд на мяче, а после удара на цели.

Отдай пас под удар

Отдайте пас ребёнку, а он пусть ударит по катящемуся мячу в ворота между конусами. Оборудование: Медленный мяч (пляжный, детский футбольный, игровой), конусы (метки на полу).

Пинбол

Соорудите дорожку для боулинга из длинных досок и разместите там конусы и блоки. Пусть дети встанут на рейки и не сильно ногами передают мяч друг другу так, чтобы, ударяясь о рейки или предметы внутри дорожки, он менял направление.

Оборудование: Две длинные доски, конусы, блоки, медленный мяч (игровой или спортивный).

Дополнительное упражнение

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.

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.