

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 № 1 от 24.08.2025,

**«Утверждаю»**  
Директор ГБУ ЦССВ «Маяк»  
Л.П. Музякова  
«27» августа 2025 г.  
Приказ № 315 от 27.08.2025



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОЛИМПИЙЦЫ»**

**Направленность:**  
физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:**  
ознакомительный  
**Возраст обучающихся:** 8-18 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Разработчик программы:**  
Базаров А.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Москва  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

| №<br>п/п   | Разделы/ подразделы                                                                                                             | Стр.      |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I</b>   | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>                                                                                                    | <b>4</b>  |
| 1.1        | Актуальность программы                                                                                                          | 4         |
| 1.2        | Новизна программы                                                                                                               | 5         |
| 1.3        | Направленность программы                                                                                                        | 5         |
| 1.4        | Цель программы                                                                                                                  | 5         |
| 1.5        | Задачи программы                                                                                                                | 5         |
| 1.5.1      | Образовательные задачи                                                                                                          | 5         |
| 1.5.2      | Воспитательные задачи                                                                                                           | 6         |
| 1.5.3      | Развивающие задачи                                                                                                              | 6         |
| 1.6        | Планируемые результаты                                                                                                          | 6         |
| 1.7        | Краткая характеристика целевой группы обучающихся                                                                               | 7         |
| 1.8        | Сроки реализации программы                                                                                                      | 7         |
| 1.9        | Формы обучения                                                                                                                  | 7         |
| 1.10       | Режим занятий и особенности организации учебного процесса                                                                       | 7         |
| 1.11       | Форма подведения итогов реализации программы                                                                                    | 7         |
| <b>II</b>  | <b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>                                                                                                     | <b>8</b>  |
| 2.1        | Учебно-тематический план                                                                                                        | 8         |
| 2.1.1      | Содержание учебно-тематического плана                                                                                           | 11        |
| <b>III</b> | <b>МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>                                                                 | <b>23</b> |
| 3.1        | Формы, методы и технологии, используемые на занятиях с воспитанниками                                                           | 23        |
| 3.1.1      | Формы организации деятельности на занятиях                                                                                      | 23        |
| 3.1.2      | Формы занятий                                                                                                                   | 23        |
| 3.1.3      | Методы, основой которых является способ организации занятия                                                                     | 23        |
| 3.1.4      | Технологии, применяемые в работе                                                                                                | 23        |
| 3.2        | Формы контроля                                                                                                                  | 23        |
| 3.3        | Критерии оценки                                                                                                                 | 23        |
| 3.4        | Оценочные материалы                                                                                                             | 24        |
| 3.5        | Календарный-учебный график программы                                                                                            | 25        |
| 3.6        | Материально-техническое обеспечение программы                                                                                   | 30        |
| 3.7        | Учебно-методическое и информационное обеспечение программы                                                                      | 30        |
| <b>IV</b>  | <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>                                                                                         | <b>31</b> |
| 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        |
| <b>V</b>   | <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>                                                                                                               | <b>33</b> |
| 5.1        | Приложение 1 Оценочный материал физического развития воспитанника Ф.И.О. за 20__ - 20__ учебный год                             | 33        |
| 5.2        | Приложение 2 Примерный план спортивных мероприятий на 20__ - 20__ учебный год                                                   | 34        |
| 5.3        | Приложение 3 Карта уровня развития воспитанника по видам спорта в процессе освоения программы Ф.И.О. за 20__ - 20__ учебный год | 35        |

|     |                                                                                                                                          |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.4 | Приложение 4 Методическое сопровождение программы<br>Адаптированное пособие по программе «Молодой атлет»<br>Специальной Олимпиады России | 36 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## **I. 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 развита 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**

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 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.);
- 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 чередования бега с ходьбой;
- формирование и совершенствование подпрыгивания на одной и на двух ногах;
- формирование и совершенствование метания мячей одной рукой с места;
- формирование и совершенствование мягкого приземления при прыжках;
- формирование и совершенствование прыжков в длину с места;
- формирование и совершенствование бросков и ловле мяча;
- формирование и совершенствование хождения с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- формирование и совершенствование прыжков в длину и в высоту;
- формирование и совершенствование метания мяча в цель;
- формирование и совершенствование выполнения прыжков в длину с разбега.

### **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 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);
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- 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.);
- как формируются и совершенствуются двигательные навыки прикладного характера:
- понятия, такие как, нравственно-волевые качества, развитие коммуникативную и познавательную деятельность;
- о повышении физиологической активности органов и систем организма;
- как укрепляется и развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- как влияет коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- как влияет коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- как влияет развитие и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки на воспитанника;
- как бережно относится 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;
- мягко приземляться при прыжках;
- прыгать в длину с места;
- бросать и ловить мяч;
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- прыгать в длину и в высоту;
- 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 – 1 год.**

Объём учебных часов – 72 часа.

Количество учебных недель – 38.

### **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 и заключительную часть занятия).

Формы обучения: коллективная деятельность, деление на группы/мини группы, 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 педагога дополнительного образования.

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

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебно-тематический план

| №<br>п/п                                                            | Название разделов,<br>тем занятий                                                   | Количество часов |        |          | Форма контроля                    |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                                                                     |                                                                                     | Всего            | Теория | Практика |                                   |
| РАЗДЕЛ 1 «Лёгкая атлетика (базовые умения и навыки)»                |                                                                                     |                  |        |          |                                   |
| 1.1                                                                 | Вводное занятие и<br>разъяснение техники<br>безопасности при<br>проведении занятий. | 1                | 1      | -        | Вопросы                           |
| 1.2                                                                 | Виды ходьбы                                                                         | 2                | 1      | 1        | Соревнования                      |
| 1.3                                                                 | Ориентация в<br>пространстве, упражнения<br>ноги                                    | 2                | -      | 2        | Соревнования                      |
| 1.4                                                                 | Преодоление препятствий,<br>метание и броски                                        | 2                | 1      | 1        | Соревнования                      |
| 1.5                                                                 | Преодоление полосы<br>препятствий                                                   | 2                | -      | 2        | Соревнования                      |
| РАЗДЕЛ 2 «Волейбол (базовые умения и навыки), ходьба и бег»         |                                                                                     |                  |        |          |                                   |
| 2.1                                                                 | Вводное занятие и<br>разъяснение техники<br>безопасности при<br>проведении занятий. | 1                | 1      | -        | Вопросы                           |
| 2.2                                                                 | Элементы ходьбы с<br>прямой спиной, передача<br>мяча                                | 1                | -      | 1        | Соревнования                      |
| 2.3                                                                 | Приставной шаг,<br>отбивание мяча                                                   | 2                | 1      | 1        | Соревнования                      |
| 2.4                                                                 | Бег, удары по мячу                                                                  | 2                | 1      | 1        | Соревнования                      |
| 2.5                                                                 | Бег и приставной шаг,<br>приём и подача мяча                                        | 2                | -      | 2        | Соревнования                      |
| РАЗДЕЛ 3 «Баскетбол (базовые умения и навыки), равновесие и прыжки» |                                                                                     |                  |        |          |                                   |
| 3.1                                                                 | Вводное занятие и<br>разъяснение техники<br>безопасности при<br>проведении занятий. | 1                | 1      | -        | Вопросы                           |
| 3.2                                                                 | Равновесие, ведение мяча<br>Равновесие и координация,<br>ведение мяча в движении    | 2                | 1      | 1        | Спортивно-массовое<br>мероприятие |
| 3.3                                                                 | Прыжки, бросок мяча                                                                 | 2                | -      | 2        | Спортивно-массовое<br>мероприятие |
| 3.4                                                                 | Прыжки в высоту, ведение<br>мяча в движении плюс<br>броски                          | 2                | -      | 2        | Спортивно-массовое<br>мероприятие |
| РАЗДЕЛ 4 «Футбол (базовые умения и навыки)»                         |                                                                                     |                  |        |          |                                   |
| 4.1                                                                 | Вводное занятие и<br>разъяснение техники<br>безопасности при<br>проведении занятий. | 1                | 1      | -        | Вопросы                           |

|                                                                                 |                                                                                                                             |   |   |   |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------|
| 4.2                                                                             | Ловля мяча и удары по неподвижному мячу                                                                                     | 3 | 1 | 2 | Соревнования                   |
| 4.3                                                                             | Тренировка вратаря                                                                                                          | 2 | 1 | 1 | Соревнования                   |
| 4.4                                                                             | Ловля мячей разных размеров, отработка пасов                                                                                | 1 | - | 1 | Соревнования                   |
| 4.5                                                                             | Ловля мяча с отскока, отдай пас под удар                                                                                    | 2 | - | 2 | Соревнования                   |
| <b>РАЗДЕЛ 5 «Гимнастика (базовые умения и навыки)», метание и игры.</b>         |                                                                                                                             |   |   |   |                                |
| 5.1                                                                             | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий. Работа с гимнастической палкой, игра в «Боулинг» | 3 | 1 | 2 | Вопросы Соревнования           |
| 5.2                                                                             | Броски мяча в корзину, работа с гимнастической палкой                                                                       | 3 | 1 | 2 | Соревнования                   |
| 5.3                                                                             | Броски мяча в цель на результат, работа с гимнастической палкой                                                             | 2 | - | 2 | Соревнования                   |
| <b>РАЗДЕЛ 6 «Настольный теннис (базовые умения и навыки)», спортивные игры.</b> |                                                                                                                             |   |   |   |                                |
| 6.1                                                                             | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.                                                  | 1 | 1 | - | Вопросы                        |
| 6.2                                                                             | Практика ударов по мячу                                                                                                     | 3 | 1 | 2 | Спортивно-массовое мероприятие |
| 6.3                                                                             | Практика ударов по мячу с лёта                                                                                              | 3 | 1 | 2 | Спортивно-массовое мероприятие |
| 6.4                                                                             | Практика игры в парах, удары по мячу                                                                                        | 2 | - | 2 | Спортивно-массовое мероприятие |
| <b>РАЗДЕЛ 7 «Теннис (базовые умения и навыки)».</b>                             |                                                                                                                             |   |   |   |                                |
| 7.1                                                                             | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.                                                  | 1 | 1 | - | Вопросы                        |
| 7.2                                                                             | Подбивание мяча                                                                                                             | 2 | 1 | 1 | Соревнования                   |
| 7.3                                                                             | Подбивание мяча с вращением                                                                                                 | 2 | - | 2 | Соревнования                   |
| 7.4                                                                             | Удары по мячу                                                                                                               | 1 | - | 1 | Соревнования                   |
| 7.5                                                                             | Удары по мячу (ориентация в пространстве)                                                                                   | 2 | 1 | 1 | Соревнования                   |
| <b>РАЗДЕЛ 8 «Бадминтон (базовые умения и навыки)», спортивные игры.</b>         |                                                                                                                             |   |   |   |                                |
| 8.1                                                                             | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.                                                  | 1 | 1 | - | Вопросы                        |
| 8.2                                                                             | Отработка подачи, развитие меткости                                                                                         | 2 | 1 | 1 | Турниры                        |



|                                                                   |                                                                         |           |           |           |                                       |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------------|
| 8.3                                                               | Отработка различных видов подачи, развитие координации и ударов по мячу | 1         | -         | 1         | Турниры                               |
| 8.4                                                               | Практика игры в парах, удары по волану                                  | 2         | 1         | 1         | Турниры                               |
| 8.5                                                               | Развитие меткости и прыжков                                             | 3         | 1         | 2         | Турниры                               |
| <b>РАЗДЕЛ 9 «Скандинавская ходьба (базовые умения и навыки)».</b> |                                                                         |           |           |           |                                       |
| 9.1                                                               | Обучение правильной технике выполнения скандинавской ходьбы с палками   | 5         | 1         | 4         | Соревнования                          |
| <b>ИТОГО:</b>                                                     |                                                                         | <b>72</b> | <b>24</b> | <b>48</b> |                                       |
| <b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>                                           |                                                                         |           |           |           | <b>Спортивно-массовое мероприятие</b> |

### 2.1.1. Содержание учебно-тематического плана

| № п/п раздела, темы, их название                                               | Форма учебного занятия по теме, кол-во часов | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>РАЗДЕЛ 1 «Лёгкая атлетика (базовые умения и навыки)»</b>                    |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий. | Теория – 1 ч.                                | История спорта. Техника выполнения.<br>Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.2 Виды ходьбы (2 часа)                                                       | Теория – 1 ч.                                | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                | Практика – 1 ч.                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Медвежья походка:</b> пусть ребёнок встанет на четвереньки, не касаясь пола коленями. А теперь – вперёд медвежьей походкой.</li> <li>• <b>Как ходит краб:</b> 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.</li> <li>• <b>Крабы и рыба:</b> 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.</li> <li>• Бег с захлестом голени</li> <li>• Бег с высоким подниманием бедра</li> <li>• Бег на прямых ногах</li> <li>• Выпады</li> <li>• Семенящий бег</li> </ul> |

|                                                                                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.3 Ориентация в пространстве, упражнения ноги (2 часа)                        | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «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.</li> <li>• Приставные шаги на полусогнутых ногах</li> <li>• Приседания с весом собственного тела</li> <li>• Подъем на носок</li> <li>• Прыжки в длину</li> <li>• Выпрыгивания из приседа</li> </ul> |
| 1.4 Преодоление препятствий, метание и броски (2 часа)                         | Теория – 1 ч.   | <p>Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.</p> <p>Воспитанники проползают сквозь туннели и через мосты. Составленные из модулей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание малого мяча в цель</li> <li>• Метание малого мяча на дальность</li> <li>• Метание малого мяча с одного шага</li> <li>• Броски мяча из-за головы вперед</li> </ul>              |
|                                                                                | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>                                                                                                                                          |
| 1.5 Преодоление полосы препятствий (2 часа)                                    | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>                                                                                                                                          |
| <b>РАЗДЕЛ 2 «Волейбол (базовые умения и навыки), ходьба и бег»</b>             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий. | Теория – 1 ч.   | <p>История спорта. Техника выполнения.</p> <p>Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|                                                                            |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2 Элементы ходьбы с прямой спиной, передача мяча (1 час)                 | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Держись прямо»:</b> пусть дети переходят от метки к метке, выпрямившись и положив на голову мешочек с наполнителем. Когда они освоят такую ходьбу, не допуская падения груза с головы, пусть они попробуют бежать с ним.</li> <li>• Ходьба или бег с грузом на голове помогают выработать хорошую осанку и чувство равновесия.</li> <li>• Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх-вперед над собой.</li> </ul> |
| 2.3 Приставной шаг, отбивание мяча (2 часа)                                | Теория – 1 ч.   | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                            | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Приставной шаг»:</b> 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.</li> <li>• У стенки или с педагогом: отбивание мяча снизу многократно.</li> </ul>                                                                                                                                            |
| 2.4 Бег, удары по мячу (2 часа)                                            | Теория – 1 ч.   | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                            | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Курьер-скачок»:</b> дети должны пробежать некоторую дистанцию, подобрать с пола предмет и бегом вернуться к старту. Для выработки выносливости повторяйте упражнения несколько раз.</li> <li>• Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| 2.5 Бег и приставной шаг, приём и подача мяча (2 часа)                     | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Клад»:</b> расставьте конусы по всей площадке, под некоторыми из них спрячьте сокровища – мешочки. Дети поочерёдно идут или бегут к одному из конусов (прямо, задом наперёд, приставными шагами) и смотрят, нет ли под ним клада.</li> <li>• Прием и подачи мяча.</li> </ul>                                                                                                                                          |
| <b>РАЗДЕЛ 3 «Баскетбол (базовые умения и навыки), равновесие и прыжки»</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|                                                                                |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.3 Прыжки, бросок мяча (2 часа)                                               | Практика – 2 ч.                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Шаг – прыжок – поймал!»:</b> пусть ребёнок встанет на блок или бревно и спрыгнет с него. Исключите опасность скольжения блока по полу в ходе упражнения.</li> <li>Способы совершенствования: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок с блока на дальность.</li> <li>• Прыгая с блока, подскочить вверх и поймать шарф.</li> <li>• Спрыгнуть вниз с более высокой площадки.</li> <li>• Бросок мяча из-за головы</li> <li>• Бросок мяча с правой и левой стороны</li> <li>• Бросок мяча в корзину</li> </ul> </li> <li>Бросок мяча в корзину с расстояния 0.5 метра</li> </ul> |
| 3.4 Прыжки в высоту, ведение мяча в движении плюс броски (2 часа)              | Практика – 2 ч.                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Прыжки в высоту»:</b> пусть дети перепрыгивают через планку. Постепенно увеличивайте высоту планки.</li> <li>• Ведение мяча правой затем левой рукой</li> <li>• Ведение мяча правой затем левой рукой в движении</li> <li>• Бросок мяча в корзину с расстояния 0.5 метра</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>РАЗДЕЛ 4 «Футбол (базовые умения и навыки)»</b>                             |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий. | Теория – 1 ч.                        | <p>История спорта. Техника выполнения.</p> <p>Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта</p> <p>Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.2 Ловля мяча и удары по неподвижному мячу (3 часа)                           | Теория – 1 ч.<br><br>Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двое детей сидят напротив друг друга, касаясь вытянутыми вперёд ногами, образуя ромб. Пусть дети катят мяч друг к другу и останавливают его или ловят руками. В дальнейшем уменьшайте размер мяча или увеличивайте скорость качения.</li> <li>• Удары по неподвижному мячу</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|                                                          |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                 | <p>(Положите мяч на пол, а дети пусть стоят позади него. Дети должны бить по мячу носком ноги и посылают 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.)</p>                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                          | Теория – 1 ч.   | <p>Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.3 Тренировка вратаря (2 часа)                          | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребёнок стоит между двумя конусами, образующими ворота. Он должен остановить мяч руками и не дать ему пройти между конусами.</li> <li>• Пенальти</li> </ul> <p>(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.)</p>                       |
| 4.4 Ловля мячей разных размеров, отработка пасов (1 час) | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• <b>«Отработка пасов»:</b> дети становятся в круг или напротив педагога и ногами передают мяч друг другу. Мяч всегда должен оставаться в круге.)</li> </ul> |

|                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.5 Ловля мяча с отскока, отдай пас под удар (2 часа)                                                                                    | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• <b>«Отдай пас под удар»:</b> отдайте пас ребёнку, а он пусть ударит по катящемуся мячу в ворота между конусами.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>РАЗДЕЛ 5 «Гимнастика (базовые умения и навыки)», метание и игры.</b>                                                                  |                 | <p>История спорта. Техника выполнения.</p> <p>Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта. Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий. Работа с гимнастической палкой, игра в «Боулинг» (3 часа) | Теория – 1 ч.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Боулинг»:</b> сделайте свою собственную дорожку для боулинга из двух длинных планок. Сделайте пирамиду из одноразовых стаканчиков и предложите детям катить мяч, чтобы разрушить пирамиду.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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 двигать.</li> </ul> |
| 5.2 Броски мяча в корзину, работа с гимнастической палкой (3 часа)                                                                       | Теория – 1 ч.   | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                          | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>И.п. - лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу). 1 - 2 - прогнуться, поднимая палку выше, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5.3 Броски мяча в цель на результат, работа с гимнастической палкой (2 часа)    | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>И.п. - лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 - сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3-4 - исходное положение. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой.</li> <li>И.п. - о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать выше, помогая движением рук.</li> </ul> |
| <b>РАЗДЕЛ 6 «Настольный теннис (базовые умения и навыки)», спортивные игры.</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий.  | Теория – 1 ч.   | История спорта. Техника выполнения. Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6.2 Практика ударов по мячу (3 часа)                                            | Теория – 1 ч.   | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                 | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



|                                                                                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Гандбол»:</b> поставьте мяч на вершину конуса. Пусть дети ударяют по мячу ладонью или кулаком.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                | Теория – 1 ч.   | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6.3 Практика ударов по мячу с лёта (3 часа)                                    | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.</li> <li>• <b>«Гольф»:</b> положите мяч на землю. Держащий клюшку ребёнок должен встать сбоку от него лицом к мячу. Пусть ребёнок ударит по мячу клюшкой. Большие пальцы держащих клюшку рук должны быть направлены вниз.</li> </ul> |
| 6.4 Практика игры в парах, удары по мячу (2 часа)                              | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Настольный теннис»:</b> игра в парах</li> <li>• <b>«Теннис»:</b> 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.</li> </ul>                                       |
| <b>РАЗДЕЛ 7 «Теннис (базовые умения и навыки)».</b>                            |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                | Теория – 1 ч.   | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7.2 Подбивание мяча (2 часа)                                                   | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка руки с ракеткой – выполнение подбиваний мяча.</li> <li>• Подбивания мяча с переворотом ракетки на каждый удар мяча.</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
| 7.3 Подбивание мяча с вращением (2 часа)                                       | Практика – 2 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбивания мяча с прочесом по струнам, создавая вращение мяча.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.4 Удары по мячу (1 час)                                                      | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбивания мяча ракеткой от пола «баскетбол ракеткой».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.5 Удары по мячу (ориентация в пространстве) (2 часа)                         | Теория – 1 ч.   | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Подбивания с полуклета справа и слева о стенку.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   |
| <b>РАЗДЕЛ 8 «Бадминтон (базовые умения и навыки)», спортивные игры.</b>        |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8.1 Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий. | Теория – 1 ч.   | <p>История спорта. Техника выполнения.</p> <p>Разъяснение техники безопасности специфичной для конкретного вида спорта</p>                                                                                                                                                                          |
|                                                                                | Теория – 1 ч.   | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                    |
| 8.2 Отработка подачи, развитие меткости (2 часа)                               | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Подача открытой стороной ракетки</li> <li>«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.</li> </ul> |
|                                                                                | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Подача закрытой стороной ракетки</li> <li>«Дриблинг вокруг конусов»: расставьте конусы в произвольном порядке. Предложите детям несильными ударами вести мяч по площадке вокруг конусов, но не касаясь их.</li> </ul>                                        |
| 8.4 Практика игры в парах, удары по волану (2 часа)                            | Теория – 1 ч.   | Теоретическая часть занятия, разъяснение техники безопасности, устное подведение итогов занятия.                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                | Практика – 1 ч. | <ul style="list-style-type: none"> <li>удары по волану сверху;</li> <li>удары по волану сбоку;</li> <li>удары по волану снизу.</li> </ul>                                                                                                                                                           |





|                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение 3. Берем в руки палки для ходьбы. Слегка отводим руки назад, чтобы концы упались чуть сзади. С упором на палки совершаем приседания. Рекомендуются выполнять не менее 15. Новичкам следует начинать с 3–4 приседаний, а затем постепенно увеличивать количество.</li> <li>Упражнение 4. Опираемся на палку правой рукой, сгибаем левую ногу в колене и обхватываем лодыжку левой рукой. Стараемся поднести лодыжку к ягодичным мышцам. Останавливаемся в таком положении на 10–20 секунд. Стоим прямо. Затем проделяем то же упражнение с правой ногой.</li> <li>Упражнение 5. Обе палки для ходьбы в руках. Делаем наклон вперед и упираемся на палки прямыми вытянутыми рук.</li> <li>Упражнение 6. Берем в каждую руку по палке и слегка отводим руки в стороны. Затем направляем руки назад и вверх. Поднимаем палки за спиной, пока не почувствуем натяжение мышц. Упражнение повторяем три раза, плавно, без рывков.</li> </ul> |
| <b>ИТОГО (72 часа)</b> | <b>Теория – 24 ч.</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                        | <b>Практика – 48 ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### 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 разбивает 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 аттестация (способы определения результативности).

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;
- **Промежуточная аттестация** – проводится 2 раза в год;
- **Итоговая аттестация** – спортивно-массовое мероприятие, сумма итогов промежуточного контроля.

#### 3.3 Критерии оценки

Текущее выполнение упражнений по видам спорта оценивается по следующим критериям:

1. Ходьба (с высоко поднятыми коленями, на носках, на пятках, по гимнастической скамейке);
2. Бег (с преодолением препятствий, с остановкой по сигналу);
3. Прыжки (на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места);
4. Ползание (подлезать под предмет, перелезать через предметы);
5. Катать, бросать, ловить (катать мяч, бросать мяч, ловить мяч,);
6. Равновесие (по шнуру, с перешагиванием через предметы, переступать через

палку,)

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

8. Общеразвивающие упражнения (руки вперед, руки вверх, руки в стороны, стойка ноги врозь, наклон вперед).

### **3.4 Оценочные материалы - (Приложение 1), (Приложение 3)**



### 3.5. Календарный учебный график программы

| №<br>п/п | Месяц            | Число            | Время проведения<br>занятия | Форма<br>занятия | Кол-во<br>часов                   | Раздел                                                   | Тема занятия                                                                       | Место<br>проведения | Форма<br>контроля                     |
|----------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|
| 1        | Сентябрь         | По<br>расписанию | По<br>расписанию            | Теория           | 1                                 | «Лёгкая атлетика (базовые умения и навыки)»              | Вводное занятие и<br>разъяснение техники<br>безопасности при<br>проведении занятий | Спортивный<br>зал   | Устное<br>подведение<br>итогов        |
|          |                  |                  |                             | Теория           | 1                                 |                                                          |                                                                                    |                     |                                       |
|          | Сентябрь         | По<br>расписанию | По<br>расписанию            | Практика         | 1                                 |                                                          | Виды ходьбы                                                                        | Спортивный<br>зал   | Спортивно-<br>массовое<br>мероприятие |
|          |                  |                  |                             | Теория           | -                                 |                                                          |                                                                                    |                     |                                       |
|          | Сентябрь         | По<br>расписанию | По<br>расписанию            | Практика         | 2                                 |                                                          | Ориентация в пространстве,<br>упражнения ноги                                      | Спортивный<br>зал   | Спортивно-<br>массовое<br>мероприятие |
|          |                  |                  |                             | Теория           | 1                                 |                                                          |                                                                                    |                     |                                       |
|          | Сентябрь         | По<br>расписанию | По<br>расписанию            | Практика         | 1                                 |                                                          | Преодоление препятствий,<br>метание и броски                                       | Спортивный<br>зал   | Спортивно-<br>массовое<br>мероприятие |
| Теория   |                  |                  |                             | -                |                                   |                                                          |                                                                                    |                     |                                       |
| Сентябрь | По<br>расписанию | По<br>расписанию | Практика                    | 2                | Преодоление полосы<br>препятствий | Спортивный<br>зал                                        | Спортивно-<br>массовое<br>мероприятие                                              |                     |                                       |
|          |                  |                  | Теория                      | -                |                                   |                                                          |                                                                                    |                     |                                       |
| 2        | Октябрь          | По<br>расписанию | По<br>расписанию            | Теория           | 1                                 | «Волейбол (базовые<br>умения и навыки), ходьба<br>и бег» | Вводное занятие и<br>разъяснение техники<br>безопасности при<br>проведении занятий | Спортивный<br>зал   | Устное<br>подведение<br>итогов        |
|          |                  |                  |                             | Практика         | -                                 |                                                          |                                                                                    |                     |                                       |
|          | Октябрь          | По<br>расписанию | По<br>расписанию            | Практика         | 1                                 |                                                          | Элементы ходьбы с прямой<br>спиной, передача мяча                                  | Спортивный<br>зал   | Спортивно-<br>массовое<br>мероприятие |
|          |                  |                  |                             | Теория           | 1                                 |                                                          |                                                                                    |                     |                                       |
|          | Октябрь          | По<br>расписанию | По<br>расписанию            | Практика         | 1                                 |                                                          | Приставной шаг, отбивание<br>мяча                                                  | Спортивный<br>зал   | Спортивно-<br>массовое<br>мероприятие |
|          |                  |                  |                             | Теория           | 1                                 |                                                          |                                                                                    |                     |                                       |
|          | Октябрь          | По               | По                          | По               | 1                                 |                                                          | Бег, удары по мячу                                                                 | Спортивный          |                                       |
| По       |                  |                  |                             | По               | По                                | По                                                       |                                                                                    |                     |                                       |

|   |         |               |               |                    |        |  |                                                            |                                                                           |                |                                |
|---|---------|---------------|---------------|--------------------|--------|--|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|
|   |         | расписанию    | расписанию    | Практика           | 1      |  |                                                            |                                                                           | зал            | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Октябрь | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | -<br>2 |  |                                                            | Бег и приставной шаг, приём и подача мяча                                 | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
| 3 | Ноябрь  | По расписанию | По расписанию | Теория             | 1      |  | «Баскетбол (базовые умения и навыки), равновесие и прыжки» | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий | Спортивный зал | Устное подведение итогов       |
|   | Ноябрь  | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | 1<br>1 |  |                                                            | Равновесие, ведение мяча                                                  | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Ноябрь  | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | -<br>2 |  |                                                            | Прыжки, бросок мяча                                                       | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Ноябрь  | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | -<br>2 |  |                                                            | Прыжки в высоту, ведение мяча в движении плюс броски                      | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Декабрь | По расписанию | По расписанию | Теория             | 1      |  |                                                            | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий | Спортивный зал | Устное подведение итогов       |
| 4 | Декабрь | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | 1<br>2 |  | «Футбол (базовые умения и навыки)»                         | Ловля мяча и удары по неподвижному мячу                                   | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Декабрь | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | 1<br>1 |  |                                                            | Тренировка вратаря                                                        | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Декабрь | По расписанию | По расписанию | Теория             | -      |  |                                                            |                                                                           |                |                                |
|   | Декабрь | По расписанию | По расписанию | Теория             | -      |  |                                                            |                                                                           |                |                                |

|   |         |               |               |                    |        |                                                                    |                                                                           |                |                                |
|---|---------|---------------|---------------|--------------------|--------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|
|   |         | расписанию    | расписанию    | Практика           | 1      | «Гимнастика (базовые умения и навыки)»,<br>метание и игры.         | Ловля мячей разных размеров, отработка пасов                              | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Декабрь | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | -<br>2 |                                                                    | Ловля мяча с отскока, отдай пас под удар                                  | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
| 5 | Январь  | По расписанию | По расписанию | Теория             | 1      | «Настольный теннис (базовые умения и навыки)»,<br>спортивные игры. | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий | Спортивный зал | Устное подведение итогов       |
|   |         |               |               | Практика           | 2      |                                                                    |                                                                           |                |                                |
|   | Январь  | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | 1<br>2 |                                                                    | Броски мяча в корзину, работа с гимнастической палкой                     | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Январь  | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | -<br>2 |                                                                    | Броски мяча в цель на результат, работа с гимнастической палкой           | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
| 6 | Февраль | По расписанию | По расписанию | Теория             | 1      | «Настольный теннис (базовые умения и навыки)»,<br>спортивные игры. | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий | Спортивный зал | Устное подведение итогов       |
|   |         |               |               | Теория<br>Практика | 1<br>2 |                                                                    |                                                                           |                |                                |
|   | Февраль | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | 1<br>2 |                                                                    | Практика ударов по мячу                                                   | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Февраль | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | 1<br>2 |                                                                    | Практика ударов по мячу с лёта                                            | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Февраль | По расписанию | По расписанию | Теория<br>Практика | -<br>2 |                                                                    | Практика игры в парах, удары по мячу                                      | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   |         |               |               | Теория<br>Практика | -<br>2 |                                                                    |                                                                           |                |                                |



|        |      |               |               |               |        |                                                                         |                                                                           |                                                         |                                                                           |
|--------|------|---------------|---------------|---------------|--------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 7      | Март | По расписанию | По расписанию | Теория        | 1      | «Теннис (базовые умения и навыки)»                                      | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий | Спортивный зал                                          | Устное подведение итогов                                                  |
|        | Март | По расписанию | По расписанию | Теория        | 1      |                                                                         | Подбивание мяча                                                           | Спортивный зал                                          | Спортивно-массовое мероприятие                                            |
|        |      |               |               | Практика      | 1      |                                                                         |                                                                           |                                                         |                                                                           |
|        | Март | По расписанию | По расписанию | Теория        | -      |                                                                         | Подбивание мяча с вращением                                               | Спортивный зал                                          | Спортивно-массовое мероприятие                                            |
|        |      |               |               | Практика      | 2      |                                                                         |                                                                           |                                                         |                                                                           |
|        | Март | По расписанию | По расписанию | Теория        | -      |                                                                         | Удары по мячу                                                             | Спортивный зал                                          | Спортивно-массовое мероприятие                                            |
|        |      |               |               | Практика      | 1      |                                                                         |                                                                           |                                                         |                                                                           |
|        | Март | По расписанию | По расписанию | Теория        | 1      |                                                                         | Удары по мячу (ориентация в пространстве)                                 | Спортивный зал                                          | Спортивно-массовое мероприятие                                            |
|        |      |               |               | Практика      | 1      |                                                                         |                                                                           |                                                         |                                                                           |
|        | 8    | Апрель        | По расписанию | По расписанию | Теория |                                                                         | 1                                                                         | «Бадминтон (базовые умения и навыки)», спортивные игры. | Вводное занятие и разъяснение техники безопасности при проведении занятий |
| Апрель |      | По расписанию | По расписанию | Теория        | 1      | Отработка подачи, развитие меткости                                     | Спортивный зал                                                            |                                                         | Спортивно-массовое мероприятие                                            |
|        |      |               |               | Практика      | 1      |                                                                         |                                                                           |                                                         |                                                                           |
| Апрель |      | По расписанию | По расписанию | Теория        | -      | Отработка различных видов подачи, развитие координации и ударов по мячу | Спортивный зал                                                            |                                                         | Спортивно-массовое мероприятие                                            |
|        |      |               |               | Практика      | 1      |                                                                         |                                                                           |                                                         |                                                                           |
| Апрель |      | По расписанию | По расписанию | Теория        | 1      | Практика игры в парах, удары по волану                                  | Спортивный зал                                                            |                                                         | Спортивно-массовое мероприятие                                            |
|        |      |               |               | Практика      | 1      |                                                                         |                                                                           |                                                         |                                                                           |
| Апрель |      | По расписанию | По расписанию | Теория        | 1      | Спортивный зал                                                          |                                                                           |                                                         |                                                                           |



|   |     |               |               |          |   |                                                  |                             |                |                                |
|---|-----|---------------|---------------|----------|---|--------------------------------------------------|-----------------------------|----------------|--------------------------------|
|   |     | расписанию    | расписанию    | Практика | 2 |                                                  | Развитие меткости и прыжков | зал            | Спортивно-массовое мероприятие |
| 9 | Май | По расписанию | По расписанию | Теория   | 1 | «Скандинавская ходьба (базовые умения и навыки)» | Скандинавская ходьба        | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   |     |               |               | Практика | 1 |                                                  |                             |                |                                |
|   | Май | По расписанию | По расписанию | Практика | 1 |                                                  | Скандинавская ходьба        | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Май | По расписанию | По расписанию | Практика | 1 |                                                  | Скандинавская ходьба        | Спортивный зал | Спортивно-массовое мероприятие |
|   | Май | По расписанию | По расписанию | Практика | 1 |                                                  | Скандинавская ходьба        | Спортивный зал | 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 рукоятками;
- 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:

- Оценочный материал физического развития воспитанника Ф.И.О. за 20\_\_-20\_\_ учебный год (Приложение 1);
- Карта уровня развития воспитанника по видам спорта в процессе освоения программы Ф.И.О. за 20\_\_-20\_\_ учебный год (Приложение 3);
- Методическое сопровождение программы «Адаптированное пособие по программе «Молодой атлет» Специальной Олимпиады России» (Приложение 4).

## **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 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 молодёжи» (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 учреждения:**

- 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. 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. Бгажноковой. — 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.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. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000;
5. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, 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., 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://usynovi-moskva.ru/upload/iblock/912/48r1hgyu8kfoss8p6fpfe8gb69yr88qoi/Standart\\_obrazovaniya\\_ucha\\_shchikhhsya\\_s\\_umstvennoy\\_otstalostyu\\_1.pdf](https://usynovi-moskva.ru/upload/iblock/912/48r1hgyu8kfoss8p6fpfe8gb69yr88qoi/Standart_obrazovaniya_ucha_shchikhhsya_s_umstvennoy_otstalostyu_1.pdf);
2. [https://www.studmed.ru/view/aksenova-oe-evseev-sp-tehnologii-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-v-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture\\_c2d0c711ed8.html](https://www.studmed.ru/view/aksenova-oe-evseev-sp-tehnologii-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-v-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture_c2d0c711ed8.html);
3. [http://otr.internat.minobr63.ru/wp-content/uploads/2018/12/Программа-Баряевой-Л.Б.-Образование-учащихся-умеренной-УО-pdf.io\\_.pdf](http://otr.internat.minobr63.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>.



## V. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### 5.1 Оценочный материал

**Протокол оценки физического развития воспитанника**  
**Ф.И.О. обучающегося воспитанника** \_\_\_\_\_  
**за 20\_\_-20\_\_ учебный год**

| №<br>п/п                 | Основные критерии                                  | Промежуточная<br>аттестация | Итоговая<br>аттестация |
|--------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1                        | <b>Ходьба</b>                                      |                             |                        |
|                          | • с высоко поднятыми коленями                      |                             |                        |
|                          | • на носках                                        |                             |                        |
|                          | • на пятках                                        |                             |                        |
|                          | • по гимнастической скамейке                       |                             |                        |
| 2                        | <b>Бег</b>                                         |                             |                        |
|                          | • с преодолением препятствий                       |                             |                        |
|                          | • с остановкой по сигналу                          |                             |                        |
| 3                        | <b>Прыжки</b>                                      |                             |                        |
|                          | • на двух ногах на месте                           |                             |                        |
|                          | • с продвижением вперед                            |                             |                        |
|                          | • в длину с места                                  |                             |                        |
| 4                        | <b>Ползание</b>                                    |                             |                        |
|                          | • подлезать под предмет                            |                             |                        |
|                          | • перелезать через предметы                        |                             |                        |
| 5                        | <b>Катать, бросать, ловить</b>                     |                             |                        |
|                          | • катать мяч                                       |                             |                        |
|                          | • бросать мяч                                      |                             |                        |
|                          | • ловить мяч                                       |                             |                        |
| 6                        | <b>Равновесие</b>                                  |                             |                        |
|                          | • по шнуру                                         |                             |                        |
|                          | • с перешагиванием через предметы                  |                             |                        |
| 7                        | <b>Повторение простых движений за инструктором</b> |                             |                        |
|                          | • по подражанию                                    |                             |                        |
|                          | • по речевой инструкции                            |                             |                        |
| 8                        | <b>Общеразвивающие упражнения</b>                  |                             |                        |
|                          | • руки вперед                                      |                             |                        |
|                          | • руки вверх                                       |                             |                        |
|                          | • руки в стороны                                   |                             |                        |
|                          | • стойка ноги врозь                                |                             |                        |
|                          | • наклон вперед                                    |                             |                        |
| <b>Количество баллов</b> |                                                    |                             |                        |

«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

## 5.2 Примерный план спортивных мероприятий на 20\_\_-20\_\_ учебный год

| <i>№ п/п</i> | <i>Месяц</i> | <i>Дата проведения</i> | <i>Название мероприятия</i>                                                                                                                                                                                |
|--------------|--------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | Сентябрь     | 01 09 2025             | День знаний в России <i>Спортивный праздник «День знаний»</i>                                                                                                                                              |
| 2.           | Октябрь      | 18 10 2025             | <i>Спортивное мероприятие «День открытых дверей»</i>                                                                                                                                                       |
| 3.           | Октябрь      | 16 10 2025             | Осенние каникулы <i>Спортивно-развлекательное мероприятие «Ура, каникулы!»</i>                                                                                                                             |
| 4.           | Ноябрь       | 10 11 2025             | День народного единства <i>Спортивный праздник «Мы едины и в этом наша сила!»</i>                                                                                                                          |
| 5.           | Декабрь      | 22-30<br>12 2025       | <i>Спортивный праздник «Что возьмем мы в Новый год?»</i>                                                                                                                                                   |
| 6.           | Февраль      | 20 02 2026             | День защитника Отечества в России <i>Спортивный праздник «Защитники отечества»</i>                                                                                                                         |
| 7.           | Март         | 20 03 2026             | Международный день человека с синдромом Дауна <i>Спортивно-оздоровительный праздник «Лучшие вместе»</i>                                                                                                    |
| 8.           | Апрель       | 10 04 2026             | День космонавтики в России <i>Спортивно-развлекательное мероприятие «Мы – космонавты!»</i>                                                                                                                 |
| 9.           | Май          | 08 05 2026             | День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов <i>Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное празднованию Дня Победы в Великой Отечественной войне «День Победы!»</i> |
| 10.          | Июнь         | 01 06 2026             | Международный день защиты детей <i>Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное празднованию Международного дня защиты детей</i>                                                                     |

**5.3 Карта уровня развития воспитанника по видам спорта  
в процессе освоения программы**  
**Ф.И.О. обучающегося воспитанника \_\_\_\_\_**  
**за 20\_\_-20\_\_ учебный год**

| <b>Виды спорта</b>   | <b>Выполняет<br/>самостоятельно</b> | <b>Частично (помощь<br/>незначительная)</b> | <b>Выполняет только<br/>рука в руке</b> |
|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Легкая атлетика      |                                     |                                             |                                         |
| Волейбол             |                                     |                                             |                                         |
| Баскетбол            |                                     |                                             |                                         |
| Футбол               |                                     |                                             |                                         |
| Гимнастика           |                                     |                                             |                                         |
| Настольный теннис    |                                     |                                             |                                         |
| Теннис               |                                     |                                             |                                         |
| Бадминтон            |                                     |                                             |                                         |
| Скандинавская ходьба |                                     |                                             |                                         |



## 5.4 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 научатся учиться у них, что очень важно. Дети также приобретут навыки обмена ощущениями и навыками, понятие очерёдности 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 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 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 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 - отрабатываются 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://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 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 Бега 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 приспособлять занятия к потребностям конкретных детей.

Основные термины Пособие содержит множество подсказок и предложений для обеспечения потребностей каждого ребёнка, участвующего в программе Молодой атлет

- Групповая игра - разновидность 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 подсказки - 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 замечаю («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 споют 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, поощряющие 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 нескольким 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 края. 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 края 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 поочередно становятся лидером.

Упражнения в этом разделе:

- Вперёд за лидером;
- Держись прямо;
- Приставной шаг;
- Курьер-скачок;
- 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-скачок**

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 шагу. 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. Факультативное 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 - поймал!;
- С камня на камень;
- Деревья в лесу;
- Шустрая ящерица;
- 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 продолжают 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: Начинающие прыгуны делают 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 хватается 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 круге.

### **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).

## **Факультативное 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 помогать 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 сделает 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 круге**

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 шарики (пузыри) 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 заправиться или принять пассажиров». 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 взад и вперёд. В тот момент, когда он откатнулся 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.



### **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.

### **Удары по мячу руками**

Удары по мячу выполняются руками, битой, палкой, ракеткой и другими предметами. Удары помогают развивать координацию рукаглаз, необходимую 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 покачиваться вперёд-назад и с ноги на ногу, стоя на метках на полу.

### **Удары по мячу ногами**

Удары 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 «кеглями»;
- 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 посылать 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 несильно 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.