

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ДОМ ДЕТЕЙ»
(ГБУ «Мой особый семейный центр «Дом Детей»)

ПРИНЯТА
на заседании методического объединения
Протокол № 4
« 23 » декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «Мой особый
семейный центр «Дом Детей»
и социальной
защиты населения
ГБУ
города Москвы
Цветкова
« 23 » декабря 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

«Чемпион»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 5 – 18 лет
срок реализации: 1 год
уровень – ознакомительный

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Трофимов Иван Юрьевич

Москва
2026

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Чемпион» (далее - Программа) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945 р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Федерального закона РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ); в соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года.

Региональный уровень:

- Приказа 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).

Программа предусматривает проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях между воспитанниками. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание программы разработано с учетом особых условий и индивидуальных особенностей воспитанников Центра.

Физическая культура используется как эффективное средство коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций. Другим важным положением, которое необходимо учитывать при работе по коррекции двигательных нарушений у воспитанников является то, что у них в наибольшей степени нарушены не элементарные движения, а сложные двигательные акты, требующие осмысления, словесного опосредования.

Освоение программы по физической культуре строится так, чтобы воспитанники выполняли упражнения с помощью педагога: регуляция темпа, ритма, координация движений и других двигательных характеристик.

Новизна программы заключается в коррекции двигательных нарушений воспитанников, обеспечении системного подхода к коррекционно-воспитательной работе. При составлении программы учтены глубина и характер двигательных нарушений воспитанников. С опорой на сохранные двигательные функции проводится коррекция элементарных и сложных движений.

Актуальность программы заключается в удовлетворении потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое развитие воспитанников.

Педагогическая целесообразность программы состоит в коррекции «особого» развития детей с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания, используя средства преодоления недостатков физического развития и моторики, способов дозирования нагрузок, формирования личностных свойств характера обучающихся.

Цель программы:

Создание условий для коррекции недостатков психофизического развития и расширения индивидуальных двигательных возможностей в процессе приобщения к физической культуре.

Задачи:

Обучающие

- раскрывать сущность и необходимость занятий физической культурой, формировать положительные отношения к ней;
- обучать правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучать игровой и соревновательной деятельности;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие

- развивать силовые и координационные способности: выносливость, быстрота и ловкость;
- развивать и совершенствовать двигательную активность учащихся;
- развивать быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные

- воспитывать умение играть в группе, команде;
- воспитывать психологическую устойчивость;
- воспитывать доброжелательность.

Данная программа рассчитана на детей от 5 до 18 лет.

Срок реализации программы: 1 год (72 занятия).

Форма и режим занятий:

Формы организации деятельности – преимущественно индивидуальная, в виде учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Режим занятий - 2 раза в неделю, по 20 минут.

Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру: 1) общеразвивающие упражнения для различных групп мышц; 2) основные виды движений; 3) подвижная игра.

Виды занятий так же предусматривают возможное проведение эстафет, соревнований в разных залах и оборудованных площадках на улице.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале;

- участвовать и проводить игры с помощью воспитателей;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность в достижении поставленных целей;
- взаимодействовать со сверстниками во время проведения подвижных игр и соревнований.

Метапредметные результаты:

- защищать и сохранять природу во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.

Способы определения результативности - индивидуальная беседа, контрольное упражнение, тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

Тестирование физической подготовленности проводится по следующим параметрам: прыжки в длину, метание мяча, ходьба по бревну, поднятие туловища из положения «лежа на спине, руки - на груди». Оценка параметров: «выполняет», «выполняет частично», «выполняет с помощью», «не выполняет».

Учебный план

№	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1	Перекачивание набивного мяча по различным поверхностям	2		2
2	Перекачивание обручей разной высоты и цилиндров	2		2
3	Прыжки на батуте	10		10
4	Удары мяча о пол с ловлей	2		2
5	Удары ногой по мячу	4		4
6	Приседания	2		2
7	Прыжки на одной, на двух ногах	4		4

8	Ходьба по различным поверхностям (развитие равновесия)	4		4
9	Лазание по гимнастической стенке	4		4
10	Перевороты на матах и проползание через цилиндры	4		4
11	Ходьба по беговой дорожке (тренировка выносливости)	10		10
12	Полоса препятствий	10		10
13	Упражнения на кольцах	4		4
14	Упражнения на качелях	10		10

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности. Опасные места в спортивном зале: гимнастическая лестница, тумбы, скамейки. Правила поведения в зале: толкать в спину, бросать в лицо запрещено. (Данный пункт не указан в таблице выше, так как, периодически возникает потребность проводить повторную инструкцию на протяжении всего календарного учебного графика – в котором и будет отражено потраченное на это время).

2. Перекатывание мяча по гимнастической скамейке. Держать и помогать перекатывать мяч двумя руками.

3. Перекатывание цилиндров. Толкать от себя ладонями обеих рук.

4. Ходьба по беговой дорожке, в разном темпе.

5. Броски в высоту с ловлей мяча. В полуприседе выпрямлять ноги, поднимая руки вверх, отпускать мяч, летящий вверх, опускаясь, подставлять ладони снизу, амортизируя, удерживать мяч в руках.

6. Удары ногой по «мертвому» мячу. Правая или левая нога находится на уровне щиколотки другой ноги. Мяч на расстоянии 20-25 сантиметров от ударной ноги, отводя назад ногу, производится удар вперед по мячу внутренней стороной стопы. Также по катящемуся мячу.

7. Удары по мячу с двух рук. В руках находится мяч, правая или левая нога опорная, руки отпускают мяч, и производится удар подъемом ноги по мячу. Тоже с отскоком о пол.

8. Приседание на двух ногах с поддержкой. Держимся за гимнастическую перекладину, приседаем на всю стопу. Приседая без поддержки, руки вперед, вставая – руки вниз.

9. Прыжки на двух ногах. Отталкиваясь стопами ног о пол, помогая согнутыми в локтях руками, делаем прыжок вверх. Мягко опускаемся на носки, на пятку. Прыжки на правой, на левой ноге.

10. Ходьба по лежащему бревну. Правым, левым боком, приставными шагами вперед, с поддержкой и без поддержки.

11. Лазание по гимнастической стенке. Хват правой, левой рукой за лестницу, большой палец обхватывает перекладину. Приставными шагами двигаться в сторону.

12. Перевороты в правую, левую сторону. Лежа на спине, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Покачиваясь, перевернуться на живот и так далее.

13. Прохождение через цилиндры. На четвереньках разноименно проходить внутри цилиндра.

14. Прыжки на бугре с поддержкой; без поддержки.

15. Полоса препятствий. Прохождение через цилиндр, перевороты в стороны, лазание по гимнастической стенке, ходьба по лежащему бревну, ходьба по тумбам, перекатывание цилиндра.

16. Раскачивание на кольцах. Хват правой и левой рукой за кольца, толчок ног, фаза полета.

17. Раскачивание на кольцах с согнутыми ногами. Ноги согнуты в коленях.

18. Раскачивание на кольцах с согнутыми локтями. Раскачиваясь, подтянуться.

19. Махи на кольцах. Вис на кольцах, ноги вместе, сгибательными-разгибательными движениями туловища делаем мах вперед — мах назад.

20. Раскачивание на качелях. Раскачивание на качелях с упором ног на ступни, держась правой и левой рукой за тросы, толчком правой, левой ногой о пол раскачиваемся на раз, два и на раз, два, три. Толчком двух ног тоже самое.

21. Прохождение по гимнастическому лежащему бревну. Самостоятельно, частично с помощью, с помощью.

22. Подведение итогов в виде тестирования.

Календарный учебный график.

№	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1	12.01 — 21.01		<i>Введение. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Первичное тестирование.</i>	спортзал	Пед. анализ
2	22.01 — 28.01	2	Ходьба по беговой дорожке (тренировка координации)	спортзал	Пед. наблюдение
3	29.01 — 04.02	2	Перекачивание набивного мяча по различным поверхностям	спортзал	Пед. наблюдение

4	05.02 – 11.02	2	Полоса препятствий (препятствия из мягких модулей).	спортзал	Пед. наблюдение
5	12.02 – 18.02	2	Перекачивание обручей разной высоты и цилиндров	спортзал	Пед. наблюдение
6	19.02 – 26.03	2	Прыжки на батуте (с помощью инструктора)	спортзал	Пед. наблюдение
7	27.02 – 05.03	2	Удары мяча о пол с ловлей	спортзал	Пед. наблюдение
8	06.03 – 15.03	2	Упражнения на качелях (привыкание, под тактильным контролем инструктора)	спортзал	Пед. наблюдение
9	16.03 – 22.03	2	Удары ногой по мячу (контроль силы удара)	спортзал	Пед. наблюдение
10	23.03 – 29.03	2	Ходьба по беговой дорожке в различном темпе	спортзал	Пед. наблюдение
11	30.03 – 05.04	2	Удары ногой по мячу в цель (тренировка точности)	спортзал	Пед. наблюдение
12	20.04 – 26.04	2	Прыжки на батуте (с помощью и без)	спортзал	Пед. наблюдение
13	27.04 – 04.05	2	Приседания (с поддержкой инструктора, держась за опору, и без опоры)	спортзал	Пед. наблюдение
14	05.05 – 12.05	2	Полоса препятствий (препятствия, сконструированные из пластиковых стоек и палок)	спортзал	Пед. наблюдение
15	13.05 – 19.05	2	Прыжки на одной ноге, на двух ногах	спортзал	Пед. наблюдение
16	20.05 – 26.05	2	Упражнения на качелях (самостоятельное раскачивание, без сильного раскачивания)	спортзал	Пед. наблюдение

17	27.05 – 04.06		<i>Техника безопасности при занятиях на дворовых спортивных площадках в тёплое время года.</i>	спортзал (дворовые площадки)	Пед. наблюдение и анализ
18	05.06 – 14.06	2	Прыжки на одной, на двух ногах	спортзал (дворовые площадки)	Пед. наблюдение
19	15.06 – 28.06	4	Ходьба по беговой дорожке (тренировка выносливости)	спортзал (дворовые площадки)	Пед. наблюдение
20	29.06 – 05.07	2	Ходьба по различным поверхностям (развитие равновесия)	спортзал (дворовые площадки)	Пед. наблюдение
21	06.07 – 19.07	4	Прыжки на батуте (без помощи инструктора)	спортзал (дворовые площадки)	Пед. наблюдение
22	24.08 – 30.08	2	Ходьба по различным поверхностям (развитие равновесия)	спортзал (дворовые площадки)	Пед. наблюдение
23	31.08 – 06.09	2	Лазание по гимнастической стенке	спортзал (дворовые площадки)	Пед. наблюдение
24	07.09 – 20.09	4	Полоса препятствий (комбинированная)	спортзал (дворовые площадки)	Пед. наблюдение
25	21.09 – 27.09	2	Лазание по гимнастической стенке	спортзал (дворовые площадки)	Пед. наблюдение
26	28.09 – 11.10	4	Упражнения на качелях (спрыгивание с качелей на мягкие маты)	спортзал	Пед. наблюдение
27	12.10 – 18.10	2	Упражнения на кольцах	спортзал	Пед. наблюдение
28	19.10 – 25.10	2	Ходьба по беговой дорожке в различном темпе	спортзал	Пед. наблюдение
29	09.11 – 15.11	2	Упражнения на кольцах	спортзал	Пед. наблюдение

30	16.11 – 22.11	2	Прыжки на батуте (без помощи, выполняя различные упражнения по команде)	спортзал	Пед. наблюдение
31	23.11 – 29.11	2	Перевороты на матах и проползание через цилиндры	спортзал	Пед. наблюдение
32	30.11 – 06.12	2	Полоса препятствий (комбинированная)	спортзал	Пед. наблюдение
33	07.12 – 13.12	2	Перевороты на матах и проползание через цилиндры	спортзал	Пед. наблюдение
34	14.12 – 20.12	2	Упражнения на качелях (катание в паре)	спортзал	Пед. наблюдение
35	21.12 – 31.12		<i>Итоговое тестирование</i>	спортзал	Пед. наблюдение

Материально-техническое обеспечение

Оборудованный спортивный зал (уличная спортивная площадка). Обручи, маты и мелкий спортивный инвентарь. Футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячики.

Методическое обеспечение

1. Иова Е. П., Иоффе А. Я, Головчинер О. Д. Утренняя гимнастика под музыку. «Просвещение» 1984 г.
2. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Под ред. Гросс Н.А. – М.: Медицина, 2005.
3. Чичуа Д.Т. Развитие двигательной активности в домашних условиях, Московский комитет «Специальная олимпиада», Издательство «Сократ», 2009 г.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
С.А. МАТЕИ

