

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ФОРМУЛА РОСТА»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ
(ГБУ «МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ФОРМУЛА РОСТА»)**

Принято
Педагогическим советом
протокол № 4
от «25» декабря 2025г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ «Мой особый семейный центр
«Формула роста»
И.В. Дорощева
«25» 12 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ЧЕМПИОН»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5 - 10 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Медведева С.М.,
педагог доп. образования
Капустникова М.И.,
педагог доп. образования

Москва, 2025

Пояснительная записка

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации в обществе.

Данная дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта и в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

1. «Конвенция о правах инвалидов» (принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года).
2. «Концепция развития дополнительного образования детей», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 № 1726-р.
3. Письмо Минобрнауки России от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ».
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326).
5. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Минпросвещения России от 9.11.2018 № 196
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
8. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной

деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

11. Проект «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Актуальность. Программа диктуется социальным заказом родителей (законных представителей) об организации дополнительных занятий по физической культуре с учетом особенностей обучающихся. Внеурочная деятельность происходит преимущественно в групповой форме и призвана способствовать общему развитию обучающегося путем организации и проведения мероприятий, в которых предусмотрена совместная деятельность, благоприятствующая самореализации. Следует особо подчеркнуть, что адаптивный спорт и физическая культура для лиц с ОВЗ с различными степенями патологии и нарушениями служит одним из наиболее эффективных средств комплексной реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество.

Педагог опирается на сильные стороны обучающихся, создает возможность продвижения по индивидуальной траектории, которая соответствует зоне их ближайшего развития. Педагогу необходимо познакомиться с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии и с индивидуальной программой реабилитации, получить консультацию у специалистов психолого-медико-педагогической комиссии и взаимодействовать в тесном контакте с дефектологами, логопедами, медицинским и педагогическим составом центра для более полной и качественной абилитации и реабилитации обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Цель программы: формирование опыта двигательной деятельности у детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями различной нозологии через привлечение их к регулярным занятиям подвижными играми и физическим упражнениями различной направленности, а также с ознакомлением с различными видами адаптированного спорта, в частности флорболом, бочке и бадминтоном.

Задачи:

Обучающие:

1. обучение правилам поведения и технике безопасности на занятиях;
2. обучение базовым техническим элементам подвижных и спортивных игр, в частности бочке, бадминтоном, флорболом;
3. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
4. формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении)

Развивающие:

1. целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств (развитие мышечной силы, ловкости, координации, точности, элементарных форм скоростных способностей, подвижности в суставах)

2. развитие концентрации, внимания, ориентации в пространстве, мелкой моторики.
3. формирование умения обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ментальными нарушениями рационально проявить себя в процессе игры, спортивного досуга

Коррекционно-оздоровительные:

1. преодоление слабости отдельных мышечных групп и нормализация их тонуса;
2. улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
3. коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие).

Воспитательные:

1. привитие интереса к занятиям спортом;
2. усвоение правил совместной деятельности в общении, игре, досуге;
3. воспитание у детей духа коллективизма (командного духа).

В основе работы с детьми, занимающимися по данной программе, лежат как общедидактические, так и специальные принципы. При этом наглядность (обследование предмета), доступность (опускаться до уровня ребенка) и индивидуальный подход имеют особое значение. Реализация данной Программы осуществляется на основе следующих **принципов**:

- 1) принцип жизненной необходимости;
- 2) принцип практической значимости;
- 3) принцип доступности;
- 4) принцип использования разных каналов восприятия (анализаторов), разных органов чувств;
- 5) принцип дозированности, при котором процесс усвоения знаний должен идти мелкими шажками, для этого целесообразно разбивать одно задание на несколько частей.

При составлении программы учтены возрастные и психо-физические особенности обучающихся.

Целевая группа: группа детей от 5 до 10 лет с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройством аутистического спектра и ментальными нарушениями.

В работах С.В. Попова (1997), В.И. Дубровского (1999) и др. отмечается, что мальчики и девочки дошкольного и младшего школьного возраста (5-10 лет) по показателям физического развития (вес, рост и пропорции тела) различаются незначительно. Анализ психолого-педагогической литературы и педагогический опыт показывают, что у обучающихся данного возраста с ОВЗ отмечается пониженная работоспособность, неустойчивость внимания, отсутствие мотивации. У многих из таких детей наблюдаются трудности с восприятием, что выражается в недостаточности, ограниченности и фрагментарности знаний ребенка об окружающем мире. Детям свойственна значительная замедленность процесса переработки информации. Также у

детей данной категории отмечаются недостатки пространственного восприятия, мышечная слабость, диспластичность.

Сроки реализации: один учебный год, количество занятий -78, занятия проводятся с января по декабрь. В июле и августе дети занимаются с воспитателем по рекомендациям педагога (Приложение 1)

Время освоения программы строго индивидуально и зависит от целого комплекса причин, определяющих структуру нарушения у данного ребенка, его физических и психо-эмоциональных особенностей.

Режим занятий: занятия проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке, в зале адаптивной физической культуры или игротке.

Длительность занятия: 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса. При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный Чемпион» организуются массовые мероприятия («Веселые старты», спортивные состязания и праздники), что создает необходимые условия для совместного труда и отдыха обучающихся.

В план могут вноситься изменения в связи с участием обучающихся в мероприятиях, театральных постановках, проектной деятельности в центре, при изучении новой темы, интересной для детей и актуальной на данный момент, а также при изменении материально-технической базы.

В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью необходимо использовать следующие приемы: объяснение, устное оценивание, проговаривание хором, мимику, жесты, зрительно-наглядную информацию, при этом сочетая ее с практической деятельностью.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы, Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Объем учебного материала рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами, что позволяет избежать переутомления и дезадаптации ребенка.

Формы организации занятий: групповая, подгрупповая.

Типы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, контрольное занятие, теоретически-игровое занятие, межгрупповая игры, эстафеты, спортивные праздники и досуги.

Каждое занятие содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичным для детей являются комбинированные занятия.

Виды контроля. При зачислении в секцию дополнительного образования на каждого ребенка заводится лист коррекционно-развивающих занятий, в котором будут указаны диагностические тестирования на начало и конец

годового обучения, а также промежуточные мониторинги в течение годового цикла занятий (Приложения 2,3)

Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы (2 раза в год) (Приложение 2). Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Диагностическое тестирование физических навыков, спортивных умений, умственного и эмоционального состояния обучающегося (2 раза в год) (Приложение 3,4)

По итогам комплексного контроля обучающиеся получают индивидуальные рекомендации по дальнейшим занятиям в спортивной секции.

Ожидаемые результаты

В структуре планируемых результатов, ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций. Указано, что освоение обучающимися программы дополнительного образования предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Предметные:

- 1) правилам поведения на занятиях физической культуры, правилам техники безопасности;
- 2) выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств (гибкости, силы, быстроты, координации и равновесия)
- 3) выполнять метание малого мяча на дальность, на точность, в парах
- 4) выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, передвигаться по ориентирам (линия, флажки);
- 5) согласованность движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы).

Личностные:

- 1) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- 2) выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой деятельности;
- 3) у детей разовьется интерес к занятиям спортивно-физкультурной направленности

Формы подведения итогов:

- педагогическое наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- педагогический анализ, исходя из участия обучающихся в спортивных досуговых мероприятиях и праздниках.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	30мин	15 мин	15 мин	Опрос
2	Диагностика	3ч	15 мин	2ч.45мин	Тестирование/педагогическое наблюдение
3	Основы знаний	2ч	30мин	1ч.30мин	Опрос/педагогическое наблюдение
4	Общеподготовительные упражнения	4ч	30мин	3ч.30мин	Педагогическое наблюдение
5	Прикладные упражнения	2ч.30мин	30мин	2ч	педагогическое наблюдение
6	Специальная физическая подготовка	6ч.30мин	1ч	5ч. 30мин	педагогическое наблюдение
7	Бочче	8ч	1ч	7ч	Педагогическое наблюдение
8	Бадминтон	7ч	1ч	6ч	педагогическое наблюдение
9	Флорбол (хоккей с мячом в зале)	7ч	1ч	6ч	Педагогическое наблюдение
Итого:		40ч.30мин	6ч.	34ч.30мин	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с занимающимися. Правила поведения обучающегося на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практика. Подвижные игры: «Рукопожатие», «Круг».

2. Диагностика.

При зачислении в секцию дополнительного образования на каждого ребенка заводится лист коррекционно-развивающих занятий, в котором будут указаны промежуточные мониторинги в течение годового цикла занятий, первичная и заключительная диагностика физических навыков, спортивных умений, умственного и эмоционального состояния обучающегося. (Приложения 2,3,4).

3. Основы знаний.

Теория. Гигиенический режим занимающихся (зарядка, закаливание).

Практика. Базовые упражнения для зарядки под музыкальное сопровождение.

4. Общеподготовительные упражнения.

Теория. Спортивный инвентарь (описание, инструктаж по работе). Основные правила разминки. Комплекс общефизических упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение). Упражнения для мышц ног (поднимание на носки; ходьба на носках, пятках; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания; отведение и приведение; выпады; подскоки). Упражнения для мышц туловища (упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях). Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты головы вправо, влево, вперед).

5. Прикладные упражнения

Теория. Основные правила построения. Разметка площадки и спортивный инвентарь.

Практика. Построение в шеренгу, колонну, в круг с равнением по линии (канату). Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Обучение размещаться друг от друга на расстоянии вытянутой руки. Ходьба (обычным шагом, в колонне, с обхождением, перешагиванием, по ориентиру, с изменением скорости и направления). Бег (переход с ходьбы на медленный бег, с переноской предметов, с передачей предметов партнеру). Ползание, лазанье, перелезание (на четвереньках, на животе).

6. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития равновесия. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Упражнения с теннисными и набивными мячами (с 7 лет). Упражнения с обручами, гимнастическими палками (клюшками). Упражнения со скакалкой (подготовительные упражнения для овладения навыком; прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед). Метание, передача и переноска предметов (ловля, бросок на дальность и точность, передача партнеру, перенос предмета от старта до финиша)

Подвижные игры: «Точно в цель», «Пройди по лестнице», «Невод», «Набрасывание колец», «Мяч в кругу», «Ящерицы», «Удочка», «Кто быстрее».

7. Бочче

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях. Инвентарь для игры.

Практика. Захват мяча, постановка мяча и руки для толкания. Исходное положение, в котором должен стоять игрок для того, чтобы подать шар. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную. Подача паллино и бочче путем катания. Бросок шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Бросок шаров, из основной стойки, от стартовой линии. Бросок шара на средние и длинные дистанции. Подвижные игры: «Сбей кегли», «Метко в цель».

8. Бадминтон

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях. Инвентарь для игры.

Практика. При объяснении хвата и начальных упражнений на его запоминание все занимающиеся сидят на скамейках в один ряд. В таком положении быстрее и удобнее проверять правильность хвата и исправлять ошибки. Педагог располагается перед ними. Он может стоять или сидеть (например, когда рассказывает о бадминтоне, ракетках и воланах, показывает правильность хвата). Все упражнения выполняются ведущей рукой. Держание волана. Хват бадминтонной ракетки. На начальном этапе обучения игры в бадминтон необходимо использовать упражнения с воланом, которые позволят обучающемуся приобрести навыки чувства волана при его полете, а также развитию таких качеств, как ловкость и координация. Броски необходимо выполнять, строго удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

Разминочные упражнения с ракеткой. Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой. Перемещение лицом/спиной/боком с удержанием волана на ракетке. Упражнения в парах с воздушным шариком, воланом. Броски волана через сетку с сохранением правильной стойки и хвата. Удар по волану с броска педагога, с собственного набрасывания.

Подвижные игры: «Очисти свой сад от камней».

9. Флорбол

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях. Инвентарь для игры.

Практика. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча лицом вперед по прямой. Бросок с «удобной» стороны, с места и в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу с места, на дальность и по цели.

Подвижные игры: «Меткая клюшка».

Календарный учебный график

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
ЯНВАРЬ					
1.	беседа/практика	Знакомство с занимающимися. Правила поведения, обучающегося на занятиях в спортивном зале. Подвижная игра «Рукопожатие»	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
2.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование физических навыков, спортивных умений, умственного и эмоционального состояния обучающегося	30 мин.	спорт. зал	Тестирование
3.	контрольное	Диагностическое тестирование физических навыков, спортивных	30 мин.	спорт. зал	Тестирование

	занятие	умений, умственного и эмоционального состояния обучающегося			
4.	беседа/практика	Гигиенический режим занимающихся. Зарядка, закаливание. Комплекс упражнений для музыкальной разминки.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение
5.	беседа/практика	Спортивный инвентарь (описание, инструктаж по работе). Комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Подвижная игра «Круг»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
6.	уч.-трени. занятие	Основные правила построения. Построение в шеренгу (по линии или канату). Прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки)	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ФЕВРАЛЬ					
7.	уч.-трени. занятие	Обучение размещаться друг от друга на расстоянии вытянутых рук. (далее исходное положение для ОРУ) Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с теннисными мячами.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
8.	беседа/уч.трени. занятие	Знакомство с играми, в которых используются мячи. Знакомство с игровыми мячами бочче. Подвижная игра «Точно в цель»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение/опрос
9.	уч.-трени. занятие	Исходное положение для ОРУ. Упражнения на равновесие. Ползание, лазанье, перелезание. Подвижная игра «Пройди по лестнице».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
10.	уч.-трени. занятие	Знакомство с разметкой корта для игры в бочче. Исходное положение у стартовой линии. Пробные броски шаров с одного конца поля на другой.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
11.	уч.-трени. занятие	Захват шара и постановка руки для толкания ведущей рукой. Бросок шара вперед на произвольное расстояние. Подвижная игра «Сбей кегли».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
12.	уч.-трени. занятие	Подготовительные упражнения для обучения прыжкам на двух ногах через скакалку. Подвижная игра «Невод».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
13.	беседа/уч.трени. занятие	Знакомство с ракеткой (основные части ракетки) и воланом. Индивидуальные упражнения с ракеткой. Подвижная игра «Салки с воланами» Перемещение лицом с удержанием волана на ракетке	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАРТ					
14.	уч.-трени. занятие	Индивидуальные упражнения с воланом. Удар по подвешенному воздушному шару с сохранением хвата	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

15.	уч.-трен. занятие	Знакомство с инвентарем для флорбола: клюшкой (основные части клюшки) и мячом. Обучение хвату клюшки двумя руками.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
16.	беседа/практика	Упражнения для мышц туловища Хват клюшки двумя руками. Ведение мяча лицом вперед.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
17.	уч.-трен. занятие	Упражнения для разминки. Метание, передача и переноска предметов. Подвижная игра «Набрасывание колец»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
18.	уч.-трен. занятие	Захват шара ведущей рукой. Бросок шара вперед, не заступая стартовую линию. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
19.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения без предметов. Захват шара ведущей рукой. Бросок шара вперед с переносом центра тяжести тела с толчковой ноги на опорной	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
20.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для обучения прыжкам на двух ногах через скакалку. Подвижная игра «Невод».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
21.	уч.-трен. занятие	Хват клюшки двумя руками. Ведение мяча лицом вперед по прямой. Подвижная игра «Прыжки по кочкам»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
22.	уч.-трен. занятие	Бросок с «удобной» стороны, с места. Подвижная игры «Меткая клюшка»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
АПРЕЛЬ					
23.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
24.	беседа/практика	Комплекс упражнений для музыкальной разминки. Закрепление знаний о спортивном инвентаре.	30 мин.	спорт. зал/уч. класс	Пед. наблюдение/опрос
25.	уч.-трен. занятие	Сохранение хвата ракетки при перемещении вперед, назад, в стороны. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
26.	уч.-трен. занятие	Упражнения в парах с воздушным шариком. Перемещение лицом/боком с удержанием волана на ракетке. Упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Пройди по лестнице»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
27.	уч.-трен. занятие	Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		мелкой моторики.			
28.	уч.-трени. занятие	Обучение исходному положению для ОРУ. Захват паллины ведущей рукой. Бросок паллины вперед на произвольное расстояние. Подвижная игра «Набрасывание колец».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
29.	уч.-трени. занятие	Бросок паллины на средние и длинные дистанции. Упражнения для развития гибкости.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
30.	уч.-трени. занятие	Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на равновесие Подвижная игра «Пройди по лестнице».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
МАЙ					
31.	уч.-трени. занятие	Ведение мяча лицом вперед по прямой, хват клюшки двумя руками. Удар с «удобной» стороны по неподвижному мячу с места на ближние и средние дистанции.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
32.	уч.-трени. занятие	Удар с «удобной» стороны по неподвижному мячу с места в ворота. Упражнения на равновесие	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
33.	уч.-трени. занятие	Построение в круг. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра «Мяч в кругу».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
34.	уч.-трени. занятие	Хват ракетки ведущей рукой. Разминочные упражнения с ракеткой. Имитационные движения ударов снизу с сохранением хвата.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
35.	уч.-трени. занятие	Разминочные упражнения с ракеткой. Обучение удару снизу. Упражнения для увеличения подвижности суставов.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
36.	круг. тренер.	Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Метко в цель».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
37.	уч.-трени. занятие	Броски паллины и шара на ближние и дальние дистанции, основной упор на технику захвата. Подвижная игра «Сбей кеглю».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
38.	уч.-трени. занятие	Бросок шаров, из основной стойки, от стартовой линии на ближние и средние дистанции. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ИЮНЬ					
39.	уч.-трени. занятие	Комплекс упражнений для музыкальной разминки. Закрепление знаний о спортивном инвентаре.	30 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
40.	уч.-трени. занятие	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Метание, передача и переноска предметов.	30 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение

41.	уч.-трени. занятие	Построение в шеренгу, в круг. Ползание, лазанье, перелезание Подвижная игра «Мяч в кругу».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
42.	уч.-трени. занятие	Обучение исходному положению для ОРУ. Упражнения в парах с воздушным шариком. Подвижная игра «Очисти свой сад от камней»	30 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
43.	контрольное занятие	Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
44.	уч.-трени. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с теннисными и набивными мячами.	30 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
45.	уч.-трени. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Невод».	30 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
46.	уч.-трени. занятие	Построение в шеренгу, в круг. Прикладные упражнения (ходьба, бег, перелезание). Подвижная игра «Ящерицы».	30 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
47.	уч.-трени. занятие	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Метание, передача и переноска предметов	30 мин.	спорт. зал/стадион	Пед. наблюдение
СЕНТЯБРЬ					
48.	уч.-трени. занятие	Повторение пройденного материала. Захват ведущей рукой паллины и шара. Броски на ближние и средние дистанции с правильным хватом кистью ведущей руки.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
49.	уч.-трени. занятие	Обучение фиксированной стойки (позиции). Бросок шаров с одного конца поля на другой, используя правильный хват.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
50.	уч.-трени. занятие	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения с теннисными и набивными мячами. Подвижная игра «Сбей кеглю».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
51.	уч.-трени. занятие	Повторение пройденного материала. Основные части ракетки и волана. Индивидуальные и парные упражнения с воланом.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
52.	уч.-трени. занятие	Обучение удару снизу с сохранением правильного хвата с наброса педагога. Перемещение лицом/спиной с удержанием волана на ракетке.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
53.	уч.-трени. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Подвижная игра «Удочка».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
54.	уч.-трени. занятие	Повторение пройденного материала. Ведение, не отрывая крюк клюшки от	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		мяча, по прямой. Удар по неподвижному мячу, хват клюшки двумя руками.			людение
55.	уч.-трен. занятие	Ведение мяча по прямой. Удар по катящемуся мячу. Подвижная игра «Метко в цель»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
56.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития мелкой моторики	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ОКТАБРЬ					
57.	уч.-трен. занятие	Обучение фиксированной стойки (позиции). Бросок шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Подвижная игра «Сбей кеглю»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
58.	уч.-трен. занятие	Броски бочке на произвольные дистанции из основной фиксированной стойки. Упражнения для развития равновесия.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
59.	уч.-трен. занятие	Упражнения с обручами, гимнастическими палками (клюшками). Подвижная игра «Кто быстрее».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
60.	уч.-трен. занятие	Индивидуальные и парные упражнения с воланом. Броски волана через сетку с сохранением правильной стойки и хвата. Упражнения с теннисными мячами	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
61.	уч.-трен. занятие	Упражнения в парах с воздушным шариком. Удар по волану с собственного набрасывания. Упражнения для развития гибкости	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
62.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Метание, передача и переноска предметов	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
63.	уч.-трен. занятие	Удар по неподвижному мячу, хват клюшки двумя руками. Ведение мяча толчками перед собой. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
64.	уч.-трен. занятие	Упражнения для разминки. Удар по неподвижному мячу с предварительным движением и выходом под мяч. Подвижная игра «Набрасывание колец».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
НОЯБРЬ					
65.	уч.-трен. занятие	Построение в шеренгу, колонну. Ползание, лазанье, перелезание. Подвижная игра «Пройди по лестнице».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
66.	уч.-трен. занятие	Перемещение лицом, спиной, приставным шагом с удержанием клюшки хватом двумя руками. Удар по катящемуся мячу с предварительным	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

		движением и выходом под него. Подвижная игра «Ящерицы»			
67.	уч.-трен. занятие	Обучение исходному положению для ОРУ. Удар по катящемуся мячу в ворота с предварительным движением и выходом под него. Подвижная игра «Метко в цель»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
68.	уч.-трен. занятие	Упражнения для разминки. Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Упражнения с обручами.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
69.	уч.-трен. занятие	Перемещение лицом, спиной с удержанием волана на ракетке. Броски волана с ракетки снизу вперед с сохранением правильного хвата.	30 мин.	зал АФК	Пед. наблюдение
70.	уч.-трен. занятие	Упражнения в парах с воздушным шариком через сетку. Прикладные упражнения (ходьба, бег, лазанье, перелезание). Подвижная игра «Очисти свой сад от камней»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
71.	уч.-трен. занятие	Подготовительные упражнения для освоения прыжков через скакалку. Метание, передача и переноска предметов. Подвижная игра «Невод»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
72.	уч.-трен. занятие	Броски бочке на произвольные дистанции из основной фиксированной стойки. Упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Сбей кеглю»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
73.	уч.-трен. занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами. Броски бочке для сбивания Паллино с ближней дистанции. Подвижная игра «Кто быстрее»	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
ДЕКАБРЬ					
74.	уч.-трен. занятие	Комплекс упражнений для музыкальной разминки. Закрепление знаний о спортивном инвентаре.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
75.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Высокая стойка флорболиста и перемещение в различных направлениях. Удар по неподвижному мячу с места и в движении в цель	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
76.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват бадминтонной ракетки. Удары снизу. Перемещения вперед, в стороны, назад с сохранением хвата.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
77.	уч.-трен. занятие	Закрепление пройденного материала. Хват хоккейной клюшки. Удары снизу. Перемещения вперед, в стороны, назад с сохранением хвата.	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение

78.	уч.-игров. занятие	Закрепление пройденного материала по бочке. Броски паллины и бочке на ближние и средние дистанции с правильным хватом из фиксированной стойки. Подвижная игра «Сбей кеглю».	30 мин.	спорт. зал	Пед. наблюдение
79.	эстафета	Межгрупповая эстафета с элементами спортивных игр для закрепления технических навыков в соревновательной деятельности.	30 мин.	спорт. зал	Эстафета
80.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование физических навыков, спортивных умений, умственного и эмоционального состояния обучающегося	30 мин.	спорт. зал	Тестирование
81.	контрольное занятие	Диагностическое тестирование физических навыков, спортивных умений, умственного и эмоционального состояния обучающегося	30 мин.	спорт. зал	Тестирование
		ИТОГО:	40ч.30 мин.		

Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной спортивно-оздоровительной программы.

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых результатов используется комплекс методов обучения и воспитания, соответствующих поставленным задачам и уровню подготовленности детей и подростков и обеспечивающих комфортные условия для развития личности. Для формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям в секции дополнительного образования используются современные методы и формы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснения, метод примера.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, презентаций.
3. Методы стимулирования и мотивации: участие в соревнованиях, награждение грамотами и медалями, подарками.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, игровой.

Место проведения занятий: спортивный зал, спортивная площадка, зал адаптивной физической культуры, игротека.

Техническое обеспечение: спортивный зал, сетка и стойки для игры в бадминтон, ворота для флорбола, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

Спортивный инвентарь:

- клюшки для флорбола;
- мячи (теннисные, волейбольные, баскетбольные, флорбольные);
- гантели 0,5 кг.;
- набивные мячи (до 1 кг.);
- ракетки для бадминтона;
- стандартные воланы (перьевые, синтетические);
- обручи, мишень;
- мячи для игры в бочче;
- тренировочные конусы;
- экспандеры;
- гимнастические палки;
- скакалки.

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер, диапроектор.

Список используемой литературы

1. Баряева Л.Б., Гаврилушкина О.П., Зарин А.П., Соколова Н.Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. - СПб.: Издательство "СОЮЗ", 2001. - 320с.
2. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта: метод. рекомендации - 2-е изд. - М. Просвещение, 2011. - 175с.
3. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 80 с.
4. Нестеров В.А., Воротилкина И.М, Могилев В.Е., Георгейчук А.М. Технологии коррекции нарушений и отклонений психофизического развития детей с особыми образовательными потребностями, основанные на интеграции двигательной и познавательной деятельности: Учебно-методическое пособие. - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2006. - 130с.
5. Нестеров В.А., Голозубец Т.С., Георгиевичук А.М. Адаптивная физическая культура в коррекционной работе с аутичным детьми: Учебно-методическое пособие. - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2007. - 74с.
6. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной. — СПб. 2014. — 386 с.
7. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2009. – 222с.
8. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- СПб.: Белл, 2004. С. 10-14.
9. Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития: учебное пособие. - Омск: Изд-во Омского гос. ун-та, 2018. - 119 с.
10. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой.-М.: Советский спорт, 2009. – 608с.: ил.).

Упражнения и подвижные игры для самостоятельной работы (совместно с воспитателем)

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед, влево и вправо.
2. «Незнайка». И.п. – ноги на ширине плеч. Поднимание плеч вверх с поворотами туловища вправо-влево
3. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверх. Рывки руками назад со сменой положения рук.
4. И.п. - ноги на ширине плеч. Наклоны вправо, влево.
5. «Мельница». И.п. – широкая стойка, руки в стороны. В положении наклона повороты туловища вправо, влево.
6. И.п. – стоя, руки впереди ладонями книзу, немного разведены. Махи правой ноги к левой руке и левой ноги к правой руке.
7. «Солнечные зайчики». И.п. – узкая стойка. Прыжком ноги врозь, руки вверх – хлопок, прыжком возврат в и.п.
8. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Поочередные приседы на правую и левую ноги.
9. «Зайчики прыгают». И.п. – в ходьбе или на месте. Подскоки поочередно на левой-правой ноге на месте или с продвижением вперед.
10. И.п. - ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх (вдох через нос). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох через рот).

Мяч в кругу

Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча

Описание игры. Дети стоят в кругу. Воспитатель (взрослый) дает одному из участников игры мяч – «Колобок». По сигналу начинается передача мяча по кругу по часовой стрелке, затем против часовой.

Методические указания. После того, как дети сыграли несколько раз в игру, вводится второй мяч. Мячи начинают движение с противоположенных концов круга. Цель игры – как можно быстрее передавать мяч по кругу, чтобы догнать второй мяч.

У кого меньше мячей

Цель: совершенствовать броски мяча на разные дистанции, развивать умение ориентироваться на площадке и быстроту реакции.

Описание игры. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала начинают кидать мячи, стараясь переместить их на чужую половину. Побеждает та команда, на площадке которой после второго сигнала находится меньше мячей.

Методические указания. В игру можно играть через прочерченную линию или через невысоко повешенную сетку.

Приложение 2

Лист коррекционно - развивающих занятий

Фамилия, имя ребенка _____ Дата рождения _____
 Группа _____ Дата начала занятий _____

Специалист по коррекционной работе _____
 (Фамилия И.О., должность)

Название коррекционной программы: спортивно-физкультурной направленности
«Юный Чемпион»

Задачи коррекционно-развивающей работы:

обучение базовым техническим элементам подвижных и спортивных игр, в частности бочке, бадминтоном, флорболом; формирование представлений об элементарных движениях, частях тела; целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств; привитие интереса к занятиям спортом; усвоение правил совместной деятельности в общении, игре, досуге; коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата; развитие мелкой моторики

Занятия индивидуальные/ групповые

Расписание занятий:

день недели _____ время _____
 день недели _____ время _____

Промежуточный мониторинг динамики состояния ребенка в процессе работы:

На " _____ " _____ г. _____

На " _____ " _____ г. _____

Рекомендации по дальнейшей работе _____

« _____ » _____ «20 _____» г. _____

(Подпись/ ФИО)

Приложение 3

Диагностическая тестирование физических навыков, спортивных умений,
умственного и эмоционального состояния обучающегося

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		НАЧАЛО ГОДА	КОНЕЦ ГОДА
Умение слушать и выполнять команды педагога			
Готовность к коммуникативному взаимодействию в группе			
Выполнение разминки			
Соблюдение безопасности во время занятий			
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ О ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	Узнавание спортивного инвентаря		
	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь		
	Метание теннисного мяча в цель		
	Ходьба по гимнастической скамейке		
ФЛОРБОЛ	Двигает или толкает мяч в любом направлении		
	Занимает положение броска и толкает мяч		
	Ведет мяч в движении		
	Принимает мяч с 3м.		
	Бросает неподвижный мяч в сторону ворот		
БАДМИНТОН	Выполнение правильного хвата ракетки		
	Выполнение индивидуальной разминки с воланом и ракеткой		
	Удар по волану произвольным способом с правильным хватом ракетки		
БОЧКЕ	Катание шара правильным хватом		
	Катание шара в установленную цель на расстоянии 5м		

Оценка уровня сформированности умений и навыков воспитанников перед приемом в спортивную секцию

сформированно С	0	САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧИ Не требуется помощь и присутствие взрослого, чтобы воспитанник начал, продолжил и завершил выполнение задач
	1	САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧИ ПОД КОНТРОЛЕМ ВЗРОСЛОГО Требуется присутствие взрослого, чтобы воспитанник начал, продолжил и завершил выполнение задачи
частично сформировано ЧС	2	КОСВЕННАЯ ПОДСКАЗКА Воспитанник самостоятельно выполнил задачу при обращении ко всей группе
	3	ПЕРИОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СЛОВАМИ И/ИЛИ ЖЕСТАМИ Для начала, продолжения или завершения задачи требуется периодическая словесная/жестовая подсказка или опора на визуальных помощников
	4	ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧИ ПО СЛОВЕСНОЙ/ЖЕСТОВОЙ ПОДСКАЗКЕ Весь процесс выполнения задачи воспитанником сопровождается словами и/или жестами со стороны взрослого
	5	ЧАСТИЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ Требуются некоторые физические воздействия, которые помогают воспитаннику выполнять задачу
	6	ПОСТОЯННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ Весь процесс выполнения задачи сопровождается физической помощью взрослого ("рука в руке")
не сформировано НС	7	НЕ ВЫПОЛНЯЕТ Воспитанник не может или отказывается выполнять задание