

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**  
**Государственное казенное учреждение социального обслуживания**  
**Краснодарского края**  
**«Гулькевичский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического объединения  
ГКУ СО КК «Гулькевичский  
реабилитационный центр»  
«16» мая 2023г.  
Протокол № 9

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГКУ СО КК  
«Гулькевичский  
реабилитационный центр»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Маркелова  
«16 » мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Спортивный калейдоскоп»**  
**физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья от 3 до 18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Объем программы: 30 часов

Составитель:  
Дмитриева Светлана Александровна  
инструктор по физической культуре

г. Гулькевичи  
2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Инвалидность сопряжена не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной активности. Поэтому дети в значительной степени подвержены негативному воздействию факторов гиподинамии и гипокинезии, что приводит к негативным изменениям в организме, которые выражаются в следующем:

а) снижении функциональной активности органов и систем и нарушении их регуляторных функций:

1) снижении активности сердечной деятельности и силы сокращения миокарда;

2) изменении функции дыхания, что характеризуется уменьшением жизненной емкости легких и легочной вентиляции, как в покое, так и при физической нагрузке;

3) нарушении функции пищеварительной системы, проявляющемся в расстройстве пищеварения;

б) атрофических дегенеративных изменениях опорно-двигательного аппарата и особенно нервно-мышечного аппарата;

в) нарушении обменных процессов, увеличении объема жировых тканей.

**Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

«Концепция развития дополнительного образования детей» на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года;

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанные ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2023 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от 17.06.2016 № 07967;

Устав ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от 18.05.2016 № 617, а также изменения в Уставе ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от «18.05.2016 №618», «15.08.2019 №1395», 21.10.2021 №1700».

**Актуальность программы** определяется широким диапазоном решения педагогических задач, привлечением детей к регулярным занятиям адаптивной физической культуры, успешной социализации детей - инвалидов в современное общество, индивидуальное сопровождение развития ребёнка, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма. В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков с использованием сенсорно-динамического зала «Дом Совы».

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы предполагает новый подход, методы и методики в проведении занятий.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа помогает последовательно решать задачи физического воспитания детей. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры.

#### **Отличительные особенности программы**

Данная программа рассчитана на подгрупповые и групповые занятия. Добавлены дополнения в содержание программы.

#### **Адресат программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный калейдоскоп» разработана для занятий с детьми с умственной отсталостью, инвалидами и с детьми с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 3-18 лет, но градируется на подгруппы 3-7 лет, 8-12 лет, 13-18 лет.

#### **Срок освоения программы**

В течение года.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальные, подгрупповые и групповые занятия.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Каждое занятие представляет собой теоретическую и практическую часть, которые, дополняют друг друга, позволяют повысить мотивацию занимающегося и как следствие, достичь цели обучения.

#### **Объем программы**

Общее количество – 30 часов.

#### **Режим занятий**

1-2 раза в неделю по академическому часу, при реализации программы учитывается продолжительность занятий:

- 1) для детей от 3-6 лет не более 20мин;
- 2) для детей от 7-11 лет не более 30мин;
- 3 для детей от 13-18 лет не более 30мин.

Инструктор по физической культуре может изменять последовательность прохождения программного материала в зависимости от уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников.

**Периодичность**

6-8 занятий за заезд.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создать благоприятную интегративную среду с максимально всесторонним развитием ребенка в соответствии с его возможностями, социализация детей с проблемами в состоянии здоровья.

**Задачи программы:**

**Коррекционные:** приветствовать внутреннюю дисциплину, собранность, быстроту оценки ситуации принятия решений;

формировать позитивные изменения в психофизическом и двигательном состоянии детей;

развивать статическое и динамическое равновесие;

способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для улучшения обменных процессов в организме;

организовать эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

создавать условия для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

поощрять, одобрять, хвалить за малейшие успехи;

контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

**Обучающие:**

расширять двигательный опыт детей с проблемами в состоянии здоровья;

обучать технике выполнения общеразвивающих упражнений;

развивать методические приемы в обучении двигательным действиям, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

уметь выполнять инструкции педагога.

**Воспитательные:**

приобщать детей с проблемами в состоянии здоровья к здоровому образу жизни, решить проблему социально-бытовой ориентации, развивать познавательную деятельность, физические способности и нравственные качества;

создавать условия для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;

создавать условия для формирования необходимых двигательных знаний, умений, навыков и воспитывать сознательное отношение к их использованию.

**Развивающие:**

развивать ловкость, гибкость, координацию.

### 1.3. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный калейдоскоп»

#### Учебный план

№ п.п.	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Практические занятия	Теоретические занятия
1	Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья от 3-6 лет	8	4	4
2	Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья от 7-12 лет	8	4	4
3	Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья от 13-18 лет	8	4	4
4	Цикл занятий по адаптивной физической культуре для детей с умственной отсталостью от 3-18 лет	6	3	3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

## 1.4. Содержание программы

### Раздел 1. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья от 3-6 лет

#### Занятие 1.1. Давайте знакомиться

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, Общеукрепляющие упражнения. Игровые упражнения обучающие реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой». Обучение прыжку двумя ногами, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту, с места. Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата с использованием сенсорно – динамического зала «Дом Совы», «Сухого бассейна», упражнения на восстановление дыхания.

Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### Занятие 1.2. Бросай, лови

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения. Обучение ловли и броска мяча (от пола, от стенки и т.д.). Закрепление умения энергично отталкивать мяч при катании, бросании. Метание мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Подвижная игра «Найди мяч», «Лохматый пес» Упражнения на релаксацию. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### Занятие 1.3. Попрыгунчики

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, игровые упражнения, обучение прыжкам в длину и через препятствия, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Прыжки через короткую скакалку. Игры на развитие крупной моторики «Развяжи узелки», «Собери дорожку здоровья», упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

**Занятие 1.4. *Мой веселый, звонкий мяч***

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения с мячом. Обучение технике броска в цель, игровые упражнения с мячом, сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Подвижные игры «Кузнечик», «Быстрый мяч». Упражнения на релаксацию. Промежуточная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 2, стр. 35). Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

**Занятие 1.5. *Ровная спинка***

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, коррекционные упражнения с помощью сенсорно – динамического зала «Дом Совы» для укрепления мышц спины и пресса. Обучение ползать, пролезать, перелезать через предметы, игровые упражнения. Подвижные игры «Мышеловка», «Пятнашки». Упражнения на релаксацию. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

**Занятие 1.6. *Вдох-выдох***

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Обучение дыхательной гимнастики, динамические игры «Не оставайся на полу», «Прыжки через веревку».



Упражнения на релаксацию. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 1.7. Дорожка здоровья**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, коррекционные упражнения для укрепления мышц стоп и спины, обучение ходьбе по различным поверхностям, игровые упражнения с помощью гимнастических палок. Закрепление умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Подвижные игры «Кто как ходит?», «Посмотри и повтори». Упражнения на релаксацию. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 1.8. Играем вместе**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, проведение квестов с помощью сенсорно – динамического зала «Дом Совы» для развития крупной моторики, баланса и координации, игровые упражнения. Подвижные игры «Мышеловка», «Пятнашки». Упражнения на релаксацию. Контрольная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1, стр. 29) . Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

## **Раздел 2. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями от 7-12 лет**

### **Занятие 2.1. Знакомство**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, игровые упражнения. Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие. Подвижные игры «Третий лишний», «Пустое место». Упражнения на

восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 2.2. Дыши правильно**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения в комплексе с дыхательной гимнастикой, обучение прыжкам через скакалку, динамические игры «Ловишки». Упражнения на релаксацию. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 2.3. Ходи, прыгай, лагай**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения на точность выполнения заданий с помощью гимнастической скамьи и сенсорно – динамического зала «Дом Совы», игровые упражнения. Подвижные игры «Найди себе пару», «Медведь и пчелы». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 2.4. Красивая спина**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Обучение технике выполнения коррекционных упражнений. Подвижные игры «Кенгуру», «Хитрая лиса». Промежуточная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 2, стр. 35). Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 2.5. Игры**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения в игровой форме, в парах, с мячом. Обучение игры в «Бадминтон». Подвижные игры «Мышеловка», «День и ночь». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### **Занятие 2.6. Детская йога**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, упражнения на растяжку «Йога для детей». Лазанья и перелезания по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Хватай, убегай», «Поезд», упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### **Занятие 2.7. Шведская стенка**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, Корректирующая гимнастика, направленная на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Обучение вису на согнутых руках, подтягивание в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; Релаксационное упражнение «Воздушный шарик» Подвижные игры «Хватай, убегай», «Поезд», упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### **Занятие 2.8. Попади в цель**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег. Техника ведения мяча. Выполнение ведения мяча на месте (используя различные мячи), шагом, бегом по прямой, по кругу. Ознакомление с техникой передача двумя руками от груди и передача одной рукой от плеча. Подвижные игры «Хватай, убегай», «Поезд», упражнения на восстановление дыхания. Контрольная диагностика развития физических

качеств (см. Приложение 1, стр. 29). Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Раздел 3. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья от 13-18 лет**

#### **Занятие 3.1. Будем знакомы**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Обучение технике использования гимнастической скамьи. Подвижные игры «Меткий стрелок», эстафета «Кто быстрее», «Ведение мяча», Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### **Занятие 3.2. Сильный, ловкий и умелый**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс упражнений с использованием скакалок, обручей, гимнастических палок. Обучение прохождению препятствий с точностью выполнения задания. Подвижные игры «Кто быстрее», «Ведение мяча». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

#### **Занятие 3.3. Шагаем легко**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, с предметами и без предметов. Обучение ходьбе через препятствия, по неровным поверхностям, по наклонным плоскостям. Подвижные игры «Меткий стрелок», «Кто как ходит», «Ходьба с препятствиями». Упражнения на восстановление дыхания.

Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 3.4. *Моя подруга скакалка***

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам на скакалке вперед, назад, на двух и одной ноге. Подвижные игры «Шагалка», «Мяч в кругу», упражнения на восстановление дыхания. Промежуточная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 2, стр. 35). Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 3.5. *Гимнастика на фитболах***

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс упражнений на фитболах. Обучение балансу при выполнении упражнений с помощью сенсорно – динамического зала «Дом Совы». Подвижные игры «Вышибалы», «Картошка», «Дартс». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 3.6. *Кручу – верчу***

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс упражнений с использованием гимнастической палки. Обучение ходьбе по палке разными способами, перешагиванию, перепрыгиванию. Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Дай руку», «Цель». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 3.7. *Скамья здоровья***

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс упражнений для профилактики сколиоза.

Обучение технике упражнений на гимнастической скамье (ходьба, прыжки, стойки). Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Сделай как я». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов.

### **Занятие 3.8. Полоса препятствий**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий с использованием динамического зала «Дом Совы», сухого бассейна и мягких модулей. Подвижные игры «Кот и мыши», «Шарик». Упражнения на восстановление дыхания. Контрольная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1, стр. 29). Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

## **Раздел 4. Адаптивная физическая культура для детей инвалидов с умственной отсталостью от 3-18 лет**

### **Занятие 4.1. На старт**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Обучение технике броска и отбивания мяча. Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Дартц», «Кидай-лови», «Ловишки». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 4.2. Посмотри и повтори**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Повтор техники бросания мяча, упражнения на внимательность и правильность выполнения. Подвижные игры «Кот и мыши», «Дартц»,

«Кидай-лови». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 4.3. Попрыгунчики**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Повтор техники бросания мяча. Ознакомление с техникой выполнения прыжков через скакалку. Подвижные игры «Кот и мыши», «Кидай лови». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний. Промежуточная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1, стр. 29)

### **Занятие 4.4. Ровная спина**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов на укрепление мышц спины и пресса с помощью сенсорно – динамического зала «Дом Совы», Закрепление техники выполнения прыжков через скакалку. Промежуточная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 2, стр. 35) . Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний. Подвижные игры, «Кидай-лови», «Ловишки». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

### **Занятие 4.5. Ловкие ребята**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления мышц спины и пресса. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на гимнастической скамье. Подвижные игры «Кот и мыши», «Кидай лови». Упражнения на восстановление дыхания. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

**Занятие 4.6. Релаксация, элементы самомассажа**

**Теоретическое занятие:** построение. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, сообщение задач занятия.

**Практическое занятие:** разминка, комплекс дыхательной гимнастики, для укрепления сердечно - сосудистой системы и увеличению объема легких, с элементами самомассажа с помощью сенсорно – динамического зала «Дом Совы». Малоподвижные игры «Тиши мышцы», «Посмотри и повтори». Упражнения на восстановление дыхания. Контрольная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1, стр. 29) . Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний. Построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.



## 1.5. Планируемые результаты

Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья познакомятся, обучатся и научатся: поворачиваться направо, налево, кругом, научатся ходить в разном темпе, в разных направлениях, с перешагиванием предметов, разовьются умения бегать, прыгать, манипулировать мячом, ползать, учитывая индивидуальные возможности учащихся в совместной деятельности с педагогом, ознакомятся с элементами спортивных игр и спортивных упражнений.

### «Построения и перестроения»

Научатся строиться в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, поворотам направо, налево, кругом в совместной деятельности с педагогом.

### «Ходьба и упражнения в равновесии»

Научатся ходьбе с изменением темпа, по лестнице вверх, вниз, с перешагиванием через предметы, в колонне по одному, в колонне парами, по кругу с различными движениями, по сенсорной дорожке в совместной деятельности с педагогом.

### «Бег»

Научатся бегу с ускорением и замедлением (с изменением темпа), бегу парами, держась за руки, по кругу, держась за руки.

### «Прыжки»

- 1) прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности;
- 2) прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности.

### «Бросание, ловля, метание»

У обучающихся разовьются умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч на пол и ловить его, катать мяч по полу друг другу.

### «Ползание и лазание»

У несовершеннолетних разовьются умения ползания по скамейке на животе, на четвереньках в разных направлениях между предметами на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью инструктора.

### «Элементы спортивных игр и спортивных упражнений»

У воспитанников сформируются навыки передачи мяча друг другу двумя руками, ловля мяча двумя руками, выполнение удара по волану, правильно удерживая ракетку, сбивать мячом кегли руками в совместной деятельности, отбивать мяч правой и левой ногой.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- 1) наблюдение за детьми в процессе занятий;
- 2) проверка выполнения отдельных упражнений.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный калейдоскоп»**

№ п. п	Дата проведения	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		<b>Раздел 1.</b> Адаптивная физическая культура для детей-инвалидов с ОВЗ от 3-6 лет	8	4	4
1		<b>Занятие 1.1.</b> Давайте знакомиться	1	0,5	0,5
2		<b>Занятие 1.2.</b> Бросай, лови	1	0,5	0,5
3		<b>Занятие 1.3.</b> Попрыгунчики	1	0,5	0,5
4		<b>Занятие 1.4.</b> Мой веселый, звонкий мяч	1	0,5	0,5
5		<b>Занятие 1.5.</b> Ровная спинка	1	0,5	0,5
6		<b>Занятие 1.6.</b> Вдох-выдох	1	0,5	0,5

7		<b>Занятие 1.7.</b> Дорожка здоровья	1	0,5	0,5
8		<b>Занятие 1.8.</b> Играем вместе	1	0,5	0,5
		<b>Раздел 2.</b> Адаптивная физическая культура для детей-инвалидов с ОВЗ от 7-12 лет	8	4	4
9		<b>Занятие 2.1.</b> Знакомство	1	0,5	0,5
10		<b>Занятие 2.2.</b> Дыши правильно	1	0,5	0,5
11		<b>Занятие 2.3.</b> Ходи, прыгай, лазай	1	0,5	0,5
12		<b>Занятие 2.4.</b> Красивая спина	1	0,5	0,5
13		<b>Занятие 2.5.</b> Игры	1	0,5	0,5
14		<b>Занятие 2.6.</b> Детская йога	1	0,5	0,5
15		<b>Занятие 2.7.</b> Шведская стенка	1	0,5	0,5
16		<b>Занятие 2.8.</b> Попади в цель	1	0,5	0,5
		<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура для детей-инвалидов с ОВЗ от 13-18 лет	8	4	4
17		<b>Занятие 3.1.</b> Будем знакомы	1	0,5	0,5
18		<b>Занятие 3.2.</b> Сильный, ловкий и умелый	1	0,5	0,5

19		<b>Занятие 3.3.</b> Шагаем легко	1	0,5	0,5
20		<b>Занятие 3.4.</b> Моя подруга скакалка	1	0,5	0,5
21		<b>Занятие 3.5.</b> Гимнастика на фитболах	1	0,5	0,5
22		<b>Занятие 3.6.</b> Кручу - верчу	1	0,5	0,5
23		<b>Занятие 3.7.</b> Скамья здоровья	1	0,5	0,5
24		<b>Занятие 3.8.</b> Полоса препятствий	1	0,5	0,5
		<b>Раздел 4.</b> Адаптивная физическая культура для детей-инвалидов с УО от 3-18 лет	6	3	3
25		<b>Занятие 4.1.</b> На старт	1	0,5	0,5
26		<b>Занятие 4.2.</b> Посмотри и повтори	1	0,5	0,5
27		<b>Занятие 4.3.</b> Попрыгунчики	1	0,5	0,5
28		<b>Занятие 4.4.</b> Ровная спина	1	0,5	0,5
29		<b>Занятие 4.5.</b> Гимнастика на фитнес мячах	1	0,5	0,5
30		<b>Занятие 4.6.</b> Релаксация, элементы самомассажа	1	0,5	0,5
		<b>ВСЕГО</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

*Оборудование необходимое для проведения занятий:*

ноутбук;

гимнастическая стенка;

сухой бассейн;

набивные мячи;

фитболы;

гимнастическая скамья;

скакалки;

дорожка здоровья;

волейбольные мячи;

кегли;

гимнастические маты;

велотренажер;

беговая дорожка;

тренажер для имитации ходьбы на лыжах;

сенсорно - динамическая комната «Дом Совы».

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется специалистом имеющим высшее образование по направлению «Лечебная физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Педагогический работник имеет удостоверение о повышении квалификации: НОЧУ ДПО «Краснодарский многопрофильный институт дополнительного образования» «Физическая реабилитация и лечебная физкультура» (2020). ГКУ КК «Краевой методический центр» «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых» (2021) (72ч.)

### **2.3. Формы контроля планируемых результатов**

На первом занятии по данной программе инструктор отслеживает начальный уровень физического развития воспитанника. По окончании курса программы проводится контроль личного физического развития каждого воспитанника. Контроль осуществляется методом сравнительного анализа, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня физического развития обучающихся. Контроль освоения детьми теоретической части программы осуществляется в форме спортивных викторин. Оценивание практических игровых навыков и умений происходят с помощью промежуточных и итоговых тестов для определения развития физических качеств. (см. Приложение 1, стр. 29)

## 2.4. Оценочные материалы

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и двигательную. Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с ней, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

1. Закрепление знаний о строении тела и его частях:

голова – лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;

туловище – спина, грудь, живот, бок;

руки – плечо, локоть, кисть, пальцы;

ноги – бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2. Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия.

3. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты.

4. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) – опуститься(ся); согнуть(ся) – разогнуть(ся); наклонить(ся) – выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6. Знание пространственных ориентиров: направление движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх; построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары; представления о движениях, означающих

месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7. Знание подвижных игр: названия, правил, понимания сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

8. Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках.

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений. (см. Приложение 1 стр. 29).

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

### **Методические материалы**

*Реализация программы основывается на следующих принципах:*

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям;

принцип доступности и последовательности определяет необходимость выбора материала в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и индивидуальных различий физических и психических способностей;

принцип систематичности заключается в регулярности занятий и рациональным чередованием нагрузок и отдыха;

принцип наглядности заключается в создании правильного представления, образа двигательного задания или элемента;

принцип динамичности предусматривает постепенное усложнение двигательных задач, в нарастании объема и нагрузок.

### **Методы работы:**

метод строго – регламентированного упражнения (заключается в выполнении каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);

соревновательный метод (заключается в использовании соревнований как элемента организации занятия, повышающий его воспитательный эффект);

словесный (включает методические приемы: беседы, описания, объяснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение, убеждение);

игровой метод (обеспечивает всестороннее развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников);



практический метод (выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепления нового и отработки изученного).

Дидактические принципы:

на занятиях должны быть обеспечены активность и сознательность освоения нового материала получателями услуг;

оптимально сочетать словесные, наглядные и практические методы.

**Формы работы:** индивидуальная, подгрупповая и групповая.

### Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1	<b>Личностно-ориентированная технология</b>	Сформировать всестороннее развитие личности ребенка в учебном процессе, обретение собственного «Я», неповторимой индивидуальности, становление субъектом жизнедеятельности, а не овладение учащимися определенной совокупности знаний, умений и навыков.	Контроль состояния здоровья каждого обучающегося, выбора темпа и нагрузки; позволяет полнее учитывать подготовленность, индивидуальные возможности и личностные особенности.	Уровень личностного развития, учебная самостоятельность, самоопределение и самоорганизация.
2	<b>Информационно-коммуникационные</b>	Повысить мотивацию обучения, эффективность процесса обуче-	Делает занятия более интересными, наглядными и динамич-	Обеспечение современного качества услуг на основе сохранения

	<b>технологии</b>	ния, способствовать активизации познавательной сферы, совершенствовать методики проведения уроков.	ными.	фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности.
<b>3</b>	<b>Здоровье сберегающие технологии</b>	Обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ребенка.	Обеспечить возможность укрепления здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.	Обеспечение адаптации ребенка в социуме, реализация потребности детей в двигательной активности.
<b>4</b>	<b>Общепедагогические методы физического воспитания</b>	Сформировать у учащихся устойчивый интерес и стремление к самообразованию, формировать и развивать коммуникативную компетенцию, направить усилия на создание условий для формирования положительной мотивации к обучению.	Словесные (беседы, описание, убеждение, пояснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение.)  Наглядные (демонстрация правильной техники, видео показ).	Комплексное: обучающее, развивающее, воспитательное воздействие на личность учащегося; изменить качество межличностных отношений между учащимися; создать психологически комфортные условия обучения; содействовать становлению субъектных качеств личности учащихся.

### 3. Список используемой литературы

#### Основная

1. Афонин И.Д. и др. - Психология и педагогика высшей школы - Русайнс – 2019.
  2. Анита Банди; Шелли Лейн; Элизабет Мюррей Сенсорная интеграция. Теория и методика. Издательство Теревинф, 2020.
  3. Белопольская, Н.А. Исключение предметов (Четвертый лишний): Модифицированная психодиагностическая методика: Руководство по использованию. Издательство 3-е, стереотип. - М., 2019.
  4. Использование метода сенсорной интеграции в коррекционно-развивающей работе с детьми с тяжелыми и или множественными нарушениями физического и или психического развития [Ассоциация специалистов сенсорной интеграции] / Электрон. текстовые дан. - Москва: [б.и.], 2018.
- Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения : учебник и практикум для вузов / Ю. А. Клейберг. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.

#### Дополнительная

1. Кислинг, У. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие / Улла Кислинг [пер. с нем. К.А. Шарп]. Москва: Теревинф, 2019.
2. Ковалец, И.В. Основные направления работы с аутичными детьми / И.В. Ковалец // Дефектология. 2021.

3. Крановец, С.К. Разбалансированный ребенок / И.В. Крановец // Дефектология. 2020.

4. Коджаспирова, Г.М. История образования и педагогической мысли: таблицы, схемы, опорные конспекты. - Москва, 2019.

#### **Интернет – источники**

1. Международный образовательный портал // Электронный ресурс/ – [www.maam.ru/](http://www.maam.ru/)

2. Физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья // Электронный ресурс/ - <https://go.mail.ru/search/>

3. Средства и методы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. // Электронный ресурс/ - <https://gigabaza.ru/doc/170973.html/>

4. Метод сенсорной интеграции для детей, при помощи «Дом Совы»// Электронный ресурс/- <http://uso.admsakhalin.ru/preodolenie/?p=6906>

5. Образовательный портал по работе с детьми с умственной отсталостью – // Электронный ресурс/ – <https://multiurok.ru/files/umstvennaia-otstalost-u-detei-i-podrostkov.html> - <https://lektsii.org/13-28826.html>

*Приложение 1*

## Диагностика физических навыков и качеств детей 3-7 лет

В физическом воспитании диагностика используется для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов. Промежуточный и итоговый тест проводят в середине и в конце всех занятий. Материал соответствует требованиям государственного стандарта и подобран инструктором в соответствии с "Программой воспитания и обучения детей разных возрастов" под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой и "Методическими рекомендациями к программе под редакцией А.П. Щербак.

Промежуточные и итоговые тесты для определения развития физических качеств получателей услуг 3-7 лет:

прыжки на скакалке;

метание теннисного мяча;

удержание равновесия на одной ноге;

приседание;

подъем туловища из положения, лежа на спине.

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	Мальчики	15	20	25
	Девочки	20	25	30
Метание т/м в	Мальчики	10	12	15

(м)	Девочки	12	10	8
Удержание равновесия на одной ноге (сек)	Мальчики	5	12	15>
	Девочки	8	12	13>
Приседание (кол-во раз в мин)	Мальчики	30	32	34
	Девочки	28	30	32
Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз в мин)	Мальчики	19	21	23
	Девочки	24	26	28

### Диагностика физических навыков и качеств детей 8-12 лет

В физическом воспитании диагностика используется для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов. Промежуточный и итоговый тест проводят в середине и в конце всех занятий. Материал соответствует требованиям государственного стандарта и подобран инструктором в соответствии с "Программой воспитания и обучения детей разных возрастов" под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой и "Методическими рекомендациями к программе под редакцией А.П. Щербак.

Промежуточные и итоговые тесты для определения развития физических качеств получателей услуг 8-12 лет:

прыжки на скакалке;

метание теннисного мяча;

удержание равновесия на одной ноге;

приседание;

подъем туловища из положения, лежа на спине.

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	Мальчики	90	100	110
	Девочки	100	110	120
Метание т/м в (м)	Мальчики	23	25	28
	Девочки	20	23	25
Удержание равновесия на одной ноге	Мальчики	15	18	23>
	Девочки	18	23	25>

(сек)				
Приседание (кол-во раз в мин)	Мальчики	44	46	48
	Девочки	42	44	46
Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз в мин)	Мальчики	28	30	33
	Девочки	32	35	38



Диагностика физических навыков и качеств детей 13-17 лет.

В физическом воспитании диагностика используется для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов. Промежуточный и итоговый тест проводят в середине и в конце всех занятий. Материал соответствует требованиям государственного стандарта и подобран инструктором в соответствии с "Программой воспитания и обучения детей разных возрастов" под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой и "Методическими рекомендациями к программе под редакцией А.П. Щербак.

Промежуточные и итоговые тесты для определения развития физических качеств получателей услуг 8-12 лет:

прыжки на скакалке;

метание теннисного мяча;

удержание равновесия на одной ноге;

приседание;

подъем туловища из положения, лежа на спине.

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	Мальчики	120	130	140
	Девочки	130	140	150
Метание т/м в (м)	Мальчики	32	35	32
	Девочки	30	32	35
Удержание равновесия на одной ноге (сек)	Мальчики	23	27	32>
	Девочки	25	29	35>

Приседание (кол-во раз в мин)	Мальчики	50	52	54
	Девочки	48	50	52
Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз в мин)	Мальчики	35	37	40
	Девочки	40	42	45

*Приложение 2*

Викторина по физической культуре для детей с 3-18 лет «Что я знаю о спорте» вопросы подбираются по возрасту и могут меняться на усмотрение инструктора.

**1. Родина олимпийских игр**

1. Америка
2. Греция +
3. Италия
4. Эстония

**2. Сколько колец на олимпийской эмблеме**

1. 7
2. 3
3. 5 +
4. 0

**3. Девиз Олимпийских игр:**

1. «Спорт, спорт, спорт!»
2. «О спорт! Ты-мир!» +
3. «Быстрее! Выше! Сильнее!»
4. Быстрее! Выше! Дальше!»

**4. Разминку проводят**

1. в начале урока +
  2. в конце урока
  3. в середине урока
  4. в любой части урока
5. Какая игра является спортивной?
1. «Охотники и утки»
  2. «Волки и овцы»
  3. ручной мяч +
  4. игра в прятки

**6. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?**

1. кроссовки +
2. ботинки

3. туфли

4. сланцы

**7. Что надо делать, чтобы быть сильнее и не болеть?**

1. спать

2. делать уроки

3. делать зарядку +

4. много кушать

**8. Что вредит здоровью человека?**

1. физкультура

2. закаливание

3. табака курение +

4. плавание

**9. К физическим упражнениям относится:**

1. плавание +

2. игры

3. чтение

4. рисование

**10. Обувь для игры в футбол называется:**

1. шиповки

2. бутсы +

3. кроссовки

4. кеды

**11. Какой термин относится к футболу?**

1. фол

2. метание

3. пенальти +

4. фальстарт

**12.** На соревнованиях по бегу Петя прибежал раньше Васи, но позже Димы. Кто прибежал первым? (Дима).