

Министерство труда и социальной защиты Республики Хакасия
Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия
Республиканский дом-интернат для детей «Теремок»

СОГЛАСОВАНА:
Протокол педагогического совета
№ 1 от 25 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
№ 498 –Д от 25 августа 2025 года

*Адаптированная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа социально-гуманитарной
направленности для детей с тяжелыми и множественными
нарушениями развития по физическому развитию
«МИР ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
на 2025 – 2026 учебный год*

Возраст детей: 7-18 лет

Автор-составитель:
Педагог дополнительного
образования Овчинникова С.В.

г. Абакан, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
1.1.	Пояснительная записка	стр. 3
1.2.	Цель и задачи программы	стр. 7
1.3.	Содержание программы	стр. 7
1.4.	Планируемые результаты	стр. 12
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1.	Календарный учебный график	стр. 13
2.2.	Условия реализации программы	стр. 14
2.3.	Формы аттестации	стр. 15
2.4.	Методические материалы	стр. 16
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	стр. 16

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Мир физкультуры и спорта» разработана на основе Адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Все в моих руках» ГБУ РХ «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок» с целью организации работы по физическому воспитанию с детьми-инвалидами и составлена в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014г. N 295 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242.

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года № ВК-641\09.

Содержание и материал программы дополнительного образования детей с ТМНР организованы в соответствии со следующими уровнями сложности:

I уровень: предполагает получение знаний, умений и навыков по всем направлениям программы и их реализации при поддержке педагога.

II уровень: предполагает получение знаний, умений и навыков по всем направлениям программы и их реализации при минимальной поддержке педагога.

III уровень: предполагает усвоение знаний, умений и навыков по всем направлениям программы и их самостоятельная реализация.

Программа «Мир физкультуры и спорта» имеет **социально-гуманитарную направленность**. Она направлена на коррекцию и развитие основных физических качеств, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, воспитание основ здорового образа жизни, волевых качеств личности. Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы комплексной реабилитации детей-инвалидов она расширяет у них представления о физических способностях человека, формирует доступные двигательные умения и навыки, учит ребенка уважать и развивать собственное тело, повышает его самооценку, способствует развитию положительной мотивации к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности воспитанников чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья,

выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей с ТМНР. Необходимо отметить, что дети этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методах, применяемых на занятиях адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что:

- в программное содержание включен национально-региональный компонент: дети знакомятся с хакасскими народными играми;
- физкультурные занятия имеют оздоровительную и коррекционную направленность;
- в программу входит раздел по формированию у воспитанников основ здорового образа жизни.

Содержание программы по адаптивной физической культуре выстроено с учетом психофизических особенностей детей - для воспитанников с умеренной и тяжелой формами умственной отсталости она включает **5 разделов:**

- *Основы ЗОЖ;*
- *Коррекционные подвижные игры;*
- *Общая физическая подготовка;*
- *Занятия в бассейне;*
- *Легкая атлетика.*

Содержание программы для детей с глубокой умственной отсталостью в силу особенностей их психофизического развития подразумевает реализацию следующих **2 разделов:**

- *Коррекционные подвижные игры;*
- *Общая физическая подготовка.*

Содержание раздела «Основы здорового образа жизни» включает в себя теоретические и практические занятия по формированию у воспитанников культурно-гигиенических навыков, развитию элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, расширению представлений о том, что полезно и что вредно для организма человека.

В раздел «Коррекционные подвижные игры» включено знакомство с элементами спортивных игр и спортивных упражнений, доступными подвижными играми, формирование у детей умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит знакомство и освоение простейших построений и перестроений, выполнение доступных общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Раздел «Занятия в бассейне» включает в себя упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, увеличению двигательных возможностей организма, ознакомление с основами техники плавания.

Последний раздел программы «Легкая атлетика» направлен на освоение детьми основных двигательных навыков, исходя из физических возможностей каждого ребенка в соответствии с его показателями развития и здоровья, знакомство детей с основными видами спорта, развитие у них основных видов движения (бег, прыжки, метание, ходьба), целенаправленную подготовку к спортивным мероприятиям (в индивидуальном порядке) для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Адресат программы: программа предназначена для детей с ментальными нарушениями в возрасте от 7 до 18 лет, в том числе для:

- детей с умственной отсталостью;
- детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП);

- детей, имеющих расстройства аутистического спектра (РАС);
- детей с генетическими нарушениями (синдром Дауна);
- детей с ТМНР.

При обучении учитывается неоднородность состава возрастных групп (степень физического развития, двигательная ограниченность и др.) и осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к воспитанникам.

Список обучающихся по программе утверждается медицинским персоналом учреждения.

Характеристика двигательного развития детей с умственной отсталостью

На физическое развитие детей с УО и их двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;
- 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

У детей отмечены следующие нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного

построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставание в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца.

Основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений. Простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом — зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем — соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом — точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушениями интеллекта имеют дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации).

И все же, несмотря на то, что умственная отсталость — явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Объем программы: на освоение программы для детей с ТМНР отведено 68 часов учебного времени в год.

Режим занятий: физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: индивидуальных - не более 20 минут, групповых (подгрупповых) не более 30 минут.

Возможно изменение количества учебного времени в пределах 10% в связи с переносом праздничных и выходных дней в течение года.

Организация обучения

Обучение по программе организуется через:

- занятия в спортзале,
- теоретические занятия (беседы, показ упражнений),
- утреннюю и корригирующую гимнастику,
- физкультурные занятия на спортплощадке,
- спортивные и подвижные игры на прогулках,
- дни здоровья, физминутки и динамические паузы,
- тренировки к спортивным соревнованиям,
- занятия в бассейне,
- эстафеты, олимпиады, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Используемые методы обучения:

- *словесный* (объяснение, беседа, устное изложение, инструктаж);

- *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация приемов выполнения упражнений, игровых действий и др.);
- *практический* (выполнение упражнений, движений, игры).

Типы занятий:

- изучение нового материала,
- совершенствование и закрепление знаний,
- самостоятельное применение полученных знаний и навыков,
- комбинированный,
- диагностический,
- тренировочный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для расширения двигательной активности детей с умственной отсталостью, приобщения к доступной физкультурно-оздоровительной деятельности, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию возрастных моторных функций детей;
- совершенствовать моторную и сенсорную ориентировку, умение выполнять движения по словесной инструкции;
- способствовать развитию доступных по состоянию здоровья физических способностей и качеств каждого воспитанника;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт детей физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- расширять представления о физической культуре и спорте, воспитывать потребность быть здоровым, желание вести здоровый образ жизни.

Принципы, на которые опирается программа:

- коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса;
- учет структуры и степени выраженности интеллектуальных нарушений, особенностей психофизического развития обучающихся;
- доступность и постепенность;
- интегрированный и деятельностный подход.

1.3. Содержание программы (УУО, ТУО)

Учебный план (УУО, ТУО)

№	Название разделов программы	Количество часов		
		I уровень	II уровень	III уровень
1	Основы ЗОЖ	4	4	9
2	Коррекционные подвижные игры	12	12	17
3	Общая физическая подготовка	17	17	25
4	Занятия в бассейне	17	17	-
5	Легкая атлетика	18	18	17
	<i>Итого в год</i>	68	68	68

Программное содержание

I УРОВЕНЬ

Основы ЗОЖ

Знакомство с частями тела и лица. Учить ориентироваться в схеме собственного тела. Учить показывать части тела и лица на картинке, другом человеке. Соблюдение гигиены рук и лица (упражнения).

Коррекционные подвижные игры

Учить ориентироваться в спортивном зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, и др.).

Знакомить с подвижными играми: «Догони собачку», «Передай мяч», «По тропинке», и др. Учить внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Общая физическая подготовка

Знакомство с видами простейших исходных положений.

Учить двигаться колонной/шеренгой в одном направлении, не мешая друг другу, с опорой на зрительный ориентир.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Знакомство с техникой выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Учить выполнять общеразвивающие упражнения.

Легкая атлетика

Знакомство со спортивным инвентарем.

Учить ходить враспынную. Учить перешагивать через веревку, положенную на пол.

Учить катать мяч вперед (из исходного положения: «сидя, стоя»).

Учить катать мяч в паре с взрослым, катать мяч по скату.

Календарно – тематическое планирование (УУО, ТУО)

I УРОВЕНЬ

Месяц	Раздел программы / Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
Сентябрь	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры	1	1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне	1	1
	Легкая атлетика		1
	Итого		8ч
Октябрь	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика	1	2
	Итого		8ч
Ноябрь	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика	1	1
	Итого		8ч
Декабрь	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры	1	1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика		2
	Итого		8ч
Январь	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		1

	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика		2
	Итого		8ч
<i>Февраль</i>	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика	1	2
	Итого		8ч
<i>Март</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		1
	Занятия в бассейне		1
	Легкая атлетика		1
	Итого		5ч
<i>Апрель</i>	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры		2
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика		2
	Итого		8ч
<i>Май</i>	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика		2
	Итого		7ч
	Всего в год		68 ч

II УРОВЕНЬ

Основы ЗОЖ

Знакомство с правилами безопасности при выполнении физических упражнений. Беседы о пользе физических упражнений: «Движение – это жизнь», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Отдыхаем и здоровье укрепляем».

Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Коррекционные подвижные игры

Знакомство с адаптивным видом спорта - бочча.

Учить ориентироваться в пространстве спортивной площадки.

Знакомство с подвижными играми: «Бегите ко мне», «Сбей кеглю», «Попади в круг».

Физическая подготовка

Формировать навыки построения в шеренгу. Учить выполнять команды взрослого.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Учить выполнять движения руками в исходных положениях («стоя», «сидя»): вперед, в стороны, вверх, вниз.

Учить выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Знакомство с дыхательными упражнениями (выполнение упражнений).

Легкая атлетика

Учить ходить с остановкой, поворотом. Учить метать мяч вдаль двумя руками.

Учить бегать по сигналу в указанное место, с изменением темпа.

Учить ползать на четвереньках по прямой. Учить подлезать под дугу.

Учить прыгать с продвижением вперед.

Календарно – тематическое планирование (УУО, ТУО)

II УРОВЕНЬ

Месяц	Раздел программы / Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
<i>Сентябрь</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры	1	1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне	1	1
	Легкая атлетика		1
	Итого	8ч	
<i>Октябрь</i>	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика	1	2
	Итого	8ч	
<i>Ноябрь</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика	1	1
	Итого	8ч	
<i>Декабрь</i>	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры	1	1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика		2
	Итого	8ч	
<i>Январь</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика		2
	Итого	8ч	
<i>Февраль</i>	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика	1	2
	Итого	8ч	
<i>Март</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		1
	Общая физическая подготовка		1
	Занятия в бассейне		1
	Легкая атлетика		1
	Итого	5ч	
<i>Апрель</i>	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры		2
	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика		2
	Итого	8ч	
<i>Май</i>	Основы ЗОЖ		
	Коррекционные подвижные игры		1

	Общая физическая подготовка		2
	Занятия в бассейне		2
	Легкая атлетика		2
	Итого		7ч
	Всего в год		68 ч

III УРОВЕНЬ

Основы ЗОЖ

Формировать мотивацию к соблюдению ЗОЖ. Беседы: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «Если хочешь быть здоров...», «Физкультура и спорт - всем здоровье сберегут!».

Соблюдение режимных моментов, личной гигиены, основных правил ЗОЖ.

Коррекционные подвижные игры

Национальные хакасские и русские игры. Знакомство с подвижными играми: «Медведь и пчелы», «Горелки», «Хитрая лиса», «Подкидывание рукавицы» и др.

Физическая подготовка

Учить выполнять построение в колонну по одному.

Учить выполнять построение в одну шеренгу.

Учить выполнять перестроение из шеренги в круг.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Учить выполнять одновременные (поочередно) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз.

Учить выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Учить выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты.

Учить выполнять наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Учить выполнять повороты туловища вправо (влево).

Учить выполнять круговые движения прямыми руками вперед (назад).

Легкая атлетика

Учить выполнять движения руками при ходьбе: взмахи, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Учить приседать, удерживая равновесие.

Учить бегать с изменением темпа и направления движения.

Учить сбивать предметы большим мячом.

Учить метать малый мяч на дальность.

Учить прыгать на двух ногах (с одной ноги на другую).

Учить пролезать в обруч.

Календарно – тематическое планирование (УУО, ТУО)

III УРОВЕНЬ

Месяц	Раздел программы / Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
<i>Сентябрь</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры	1	1
	Общая физическая подготовка		3
	Легкая атлетика	1	1
	Итого		8ч
<i>Октябрь</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры	1	2
	Общая физическая подготовка		3
	Легкая атлетика		1
	Итого		8ч
<i>Ноябрь</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры	1	1
	Общая физическая подготовка		3

	Легкая атлетика	1	1
	Итого		8ч
<i>Декабрь</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры	1	1
	Общая физическая подготовка		3
	Легкая атлетика	1	1
	Итого		8ч
<i>Январь</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		2
	Общая физическая подготовка		3
	Легкая атлетика		2
	Итого		8ч
<i>Февраль</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		2
	Общая физическая подготовка		3
	Легкая атлетика		2
	Итого		8ч
<i>Март</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		
	Общая физическая подготовка		2
	Легкая атлетика		2
	Итого		5ч
<i>Апрель</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		2
	Общая физическая подготовка		3
	Легкая атлетика		2
	Итого		8ч
<i>Май</i>	Основы ЗОЖ	1	
	Коррекционные подвижные игры		2
	Общая физическая подготовка		2
	Легкая атлетика		2
	Итого		7ч
	Всего в год		68 ч

1.4. Планируемые результаты

Результативность достижений каждого воспитанника оценивается с учетом особенностей его индивидуального и психофизического развития. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- умение радоваться своим успехам, желание заниматься физкультурой.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

- проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба, плавание, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка и др.

Требования к уровню подготовки воспитанников (УУО, ТУО)

По завершению обучения дети получают представления о:

- основах здорового образа жизни;
- спортивных играх;
- подвижных играх;
- правилах личной гигиены, безопасности при выполнении физических упражнений.

Воспитанники получают возможность:

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять доступные легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Коррекционно-педагогическая работа с детьми осуществляется на протяжении всего учебного года, с учетом возрастных психофизических особенностей воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Организация каникулярного отдыха имеет свою специфику и определяется задачами воспитания - каникулы: осенние 27.10.2025 - 04.11.2025г.; зимние 29.12.2025 - 11.01.2026г.; весенние 23.03.2026 - 31.03.2026г, летние с 25.05.2026 по 31.08.2026г.

Этапы образовательной деятельности	I уровень II уровень III уровень	
Начало учебного года	1 сентября	
Окончание учебного года	23 мая	
Продолжительность учебного года	34 недели	
Продолжительность учебной недели	6 дней (с понедельника по субботу)	
Продолжительность занятий	Не более 30 минут - групповые занятия	Не более 20 минут - индивидуальные занятия
Число занятий в неделю	2	2
Перерыв между занятиями	10 минут	
Время работы учебных групп	Первая половина дня: с 9.00 до 12.45 часов. Вторая половина дня: с 15.40 до 19.00 часов.	
Форма освоения адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей с ограниченными возможностями здоровья	Очная	
Промежуточная аттестация первого полугодия	Декабрь	
Промежуточная аттестация второго полугодия	Май	
Итоговая аттестация	Май (по завершению обучения по адаптированной	

	дополнительной образовательной общеразвивающей программе для детей с ограниченными возможностями здоровья)
Занятия в каникулярное время	Занятия детей в учебных группах не проводятся. Согласно плану учреждения организуются культурно-массовые, спортивные, мероприятия, экскурсии и др.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный инвентарь/оборудование:

- Скамейка гимнастическая
- Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые
- Гантели
- Маты гимнастические
- Кегли
- Сетка в/б, корзина б/б
- Скакалки
- Обручи
- Палки гимнастические
- Теннисный инвентарь в комплекте
- Бадминтонные наборы в комплекте
- Спортивная площадка.

2.3. Формы аттестации

Проверка знаний и умений по программе осуществляется через наблюдение за двигательной активностью и спортивными навыками детей, участие воспитанников в спортивных соревнованиях, эстафетах, и др. Диагностические тесты проводятся в игровой и соревновательной форме.

Программа предусматривает проведение промежуточной аттестации 2 раза в год: *декабрь, май*. По окончании всего курса обучения проводится *итоговая аттестация*.

Оценивание и отслеживание результатов воспитанников позволяет зафиксировать полученные результаты и сопоставить с планируемыми результатами, обеспечить контроль и коррекцию деятельности каждого направления, осуществлять качественный анализ.

Для всех программ дополнительного образования разработана единая уровневая система оценки динамики освоения программ по следующим параметрам:

Наименование уровня	Параметры уровней
Низкий	усвоено от 0 до 50% программного материала
Средний	усвоено от 51 до 70% программного материала
Высокий	усвоено от 71 до 100% программного материала

Обследование проводится в режиме работы дома-интерната «Теремок», без специально отведенного для него времени и заносится в карту промежуточной аттестации.

КАРТА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по адаптированной программе дополнительного образования для детей школьного
возраста с умственной отсталостью «Мир физкультуры и спорта»

Дата обследования: _____

ФИ воспитанника: _____ Группа: _____

Раздел программы	Оцениваемый показатель	Декабрь			Май		
		Уровень			Уровень		
		В	С	Н	В	С	Н
<i>Легкая атлетика</i>	Основные виды движения: - бег (вместе со взрослым, по подражанию, самостоятельно) - ходьба (вместе со взрослым, по подражанию, самостоятельно)						
	Равновесие						
	Участие в физкультурно-оздоровительных (спортивных) мероприятиях						
<i>Коррекционные подвижные игры</i>	Взаимодействие в процессе игры						
	Соблюдение игровых правил						
	Знание основных элементов спортивных игр						
<i>Физическая подготовка</i>	Выполнение доступных общеразвивающих упражнений						
	Выполнение простейших построений и перестроений						
	Ориентировка в спортзале						
<i>Основы ЗОЖ</i>	Выполнение режимных моментов						
	Знание правил личной гигиены						
	Самоконтроль во время двигательной активности						
	Соблюдение техники безопасности на занятии						
Итоговый результат							

Уровень освоения программы:

Высокий уровень – выполняет самостоятельно.

Средний уровень – выполняет с помощью взрослого.

Низкий уровень – не выполняет.

Заключение: _____

Педагог доп.образования _____

2.4. Методические материалы

Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- естественный или натуральный (гербарии, образцы материалов, и т.п.);
- объемный (макеты и муляжи);
- схематический или символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, плакаты и т.п.);
- картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, слайды, фотоматериалы и др.);
- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (телепередачи, видеоуроки, учебные фильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, практические задания, упражнения и др.);
- спортивное оборудование и инвентарь.
- выносной спортивный инвентарь.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ - УПИ, 2004.
2. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. пособие. Изд-во: Советский спорт, 2004.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2-х томах. Серия: Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 2007.
4. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Издательство: Советский спорт, 2004.
5. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособия для учителя спец. коррекц. образоват. учреждений VIII вида/ В.М. Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. 256 с.