

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Слащевская школа-интернат»

Принята на заседании педагогического совета от «26» августа 2026г Протокол № 1	Утверждено: Приказом № 46 от 26 августа 2026г
--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат 5d3b7fb7bc76ffa64bce6b88c04856f1c2 Владелец Галина Григорьевна Рябова Действителен с 29.01.2020 по 24.04.2027	Г.Г.Рябова
---	------------

Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для детей с ОВЗ и детей-инвалидов

«Спортивные игры»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13–18 лет

Срок реализации: 1 год (2026–2027 учебный год)

Составитель (разработчик):

Потапов Юрий Николаевич,

педагог дополнительного образования

2026 г

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённого постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19, **действующего с 01.09.2026 до 01.09.2032;**
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава и локальных актов образовательной организации.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Программа адресована обучающимся 10 класса (III этап обучения по ФАООП УО, вариант 1) — подросткам 13–18 лет с ОВЗ ИН. Для этой категории характерны сниженная двигательная активность, недостаточная координация, ослабленная моторика, эмоциональная неустойчивость, трудности в освоении сложных правил и тактических действий.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол) подобраны как наиболее доступные и привлекательные для подростков виды. Они решают одновременно образовательные, коррекционно-развивающие, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи: развивают координацию, быстроту, ловкость, силу; формируют навыки коллективного взаимодействия; корригируют нарушения психомоторного развития; способствуют социальной адаптации.

Новизна

Программа адаптирована под психофизические возможности обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1):

- упрощённые правила игр и модифицированные условия (сниженная сетка, облегчённый мяч, уменьшенная площадка);
- пошаговое обучение с многократным повторением;
- дифференцированный подход — распределение на подгруппы по двигательным возможностям;
- коррекционная направленность каждого занятия (упражнения на внимание, память, ориентировку в пространстве, речь);
- интеграция теоретических знаний в практическую деятельность через беседы, наглядность, инструктаж.

Цель программы

Всестороннее развитие личности обучающихся с ОВЗ ИН через приобщение к спортивным играм, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексная коррекция нарушений развития и социальная адаптация.

Задачи

Образовательные:

- овладение основами техники и тактики доступных спортивных игр: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол;
- формирование знаний о правилах игр, гигиене, технике безопасности;
- освоение строевых упражнений и общеразвивающих движений.

Коррекционно-развивающие:

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, координации;
- развитие чувства темпа, ритма, пространственной ориентировки;
- формирование способности дозировать физическую нагрузку.

Воспитательные:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- формирование социально приемлемых форм поведения, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- предупреждение проявлений деструктивного поведения;
- воспитание нравственных качеств, дисциплинированности.

Адресат

Обучающиеся 10 класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения, вариант 1), допущенные к занятиям по состоянию здоровья (основная или подготовительная медицинская группа). Возраст: 13–18 лет. Количество в группе: 12 человек.

Формы обучения и организации процесса

- **Форма обучения:** очная, групповая (с возможностью индивидуального подхода внутри группы);
- **Формы проведения занятий:** практические (70–80% времени), теоретические беседы (5–10%), учебные игры, эстафеты, соревнования;
- **Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа** (45 + 45 минут с 10-минутным перерывом между академическими часами), согласно СП 2.4.2.4283-26. Для физкультурно-спортивной направленности с обучающимися 13–18 лет допускается проведение 2 академических часов в день;
- Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом дополнительных занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут;
- **Структура одного занятия (90 минут с перерывом):**
 - о Вводная часть — 10–15 мин (построение, разминка, инструктаж по ТБ);
 - о Основная часть I — 25–30 мин (обучение, отработка элементов, упражнения);
 - о **Перерыв — 10 мин** (отдых, проветривание, питьевой режим);
 - о Основная часть II — 30–35 мин (закрепление, учебная игра, эстафеты);
 - о Заключительная часть — 5–10 мин (упражнения на восстановление, подведение итогов, рефлексия);
- Доля времени на непосредственное выполнение физических упражнений составляет не менее 70% общего времени занятия (п. 22 СП 2.4.2.4283-26).

Адаптация программы под особенности обучающихся (вариант 1)

Параметр	Адаптация
Объём и сложность	Упрощённые правила, модифицированные размеры площадки и инвентаря
Темп обучения	Замедленный, с многократным повторением и поэтапным введением элементов
Инструкции	Короткие, словесные + наглядный показ + совместное выполнение
Контроль	Без жёстких нормативов, по динамике индивидуальных достижений
Группировка	Деление на подгруппы по двигательным и интеллектуальным возможностям
Коррекционный компонент	Упражнения на внимание, память, речь, ориентировку включены в каждое занятие
Длительность активных блоков	Внутри 90-минутного занятия виды деятельности чередуются каждые 15–20 минут для предупреждения переутомления

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение программы предполагает достижение двух видов результатов: **личностных и предметных**. Предметные результаты оцениваются на двух уровнях: **минимальном** (обязательный для большинства обучающихся) и **достаточном**.

Личностные результаты

Обучающийся:

- проявляет интерес к занятиям спортивными играми и стремление к регулярным физическим упражнениям;
- осознаёт влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие;
- взаимодействует со сверстниками и педагогом в игровых ситуациях, соблюдает правила поведения;
- проявляет дисциплинированность, уважение к партнёрам и соперникам;
- испытывает чувство гордости за достижения — собственные и товарищей — в соревнованиях;
- владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- проявляет устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень (обязательный):

- имеет представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- знает правила техники безопасности на занятиях спортивными играми и осознанно их применяет;
- знает основные правила игр в баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол (в упрощённом варианте);
- выполняет строевые команды и перестроения по словесной инструкции;
- выполняет основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол под руководством педагога;
- участвует в подвижных и спортивных играх по упрощённым правилам;
- правильно использует спортивный инвентарь, бережно к нему относится.

Достаточный уровень:

- практически осваивает элементы техники баскетбола, волейбола, настольного тенниса, футбола;
- выполняет основные технические действия и приёмы игр в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействует с партнёрами в команде, понимает свою роль в игровых ситуациях;
- осуществляет судейство простейших игровых ситуаций (с помощью педагога);
- использует занятия спортивными играми для организации индивидуального отдыха и укрепления здоровья;
- выполняет комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений самостоятельно.

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел / тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний	8	2	6	Беседа, наблюдение
2	Баскетбол	32	4	28	Учебная игра, контрольные упражнения
3	Волейбол	32	4	28	Учебная игра, контрольные упражнения
4	Настольный теннис	24	2	22	Учебная игра, контрольные упражнения
5	Футбол	32	4	28	Учебная игра, контрольные упражнения
6	Общая физическая подготовка. Контрольные испытания	8	0	8	Тестирование
	ИТОГО	136	16	120	

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний (8 ч)

Теория (2 ч): Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (в спортивном зале и на открытой площадке). Правила поведения, спортивная форма и обувь. Гигиенические требования. Значение спортивных игр для здоровья. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Практика (6 ч): Строевые упражнения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на внимание, ориентировку в пространстве спортивного зала. Подвижные игры на внимание и координацию («Смена мест», «Класс, смирно!»). Определение исходного уровня физической подготовленности (входная диагностика).

Коррекционный компонент: упражнения на развитие реакции на сигнал, зрительно-моторной координации, пространственной ориентировки.

Раздел 2. Баскетбол (32 ч)

Теория (4 ч): Правила игры в баскетбол (упрощённые). Стойка баскетболиста. Влияние занятий баскетболом на организм. Правила поведения при работе с мячом. Беговые и прыжковые упражнения в баскетболе.

Практика (28 ч):

- Стойка баскетболиста, передвижение в стойке (вправо, влево, вперёд, назад), остановка по свистку.
- Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
- Передача мяча от груди с места и в движении шагом — в парах, у стены.
- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.
- Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо с места (с отражением от щита).
- Бросок после ведения и остановки.
- Учебная игра по упрощённым правилам (3×3, 4×4 на уменьшенной площадке).
- Эстафеты с ведением и передачей мяча.
- Двусторонняя учебная игра с судейством педагога.

Коррекционный компонент: упражнения на развитие реакции на сигнал, зрительно-моторной координации, ритмичность движений; проговаривание действий вслух.

Раздел 3. Волейбол (32 ч)

Теория (4 ч): Правила игры в волейбол (упрощённые). Стойка и перемещения волейболиста. Правила техники безопасности при игре с мячом через сетку. Верхняя и нижняя передача.

Практика (28 ч):

- Стойка волейболиста, перемещения приставным шагом вправо-влево, вперёд-назад.
- Передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах.
- Передача мяча снизу двумя руками у стены, в парах.
- Нижняя прямая подача через сетку (с уменьшенного расстояния, возможно со сниженной сетки).
- Приём мяча после подачи.
- Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками (пионербол — переходный этап к волейболу).
- Учебная игра в пионербол (2×2, 3×3) с переходом к волейболу по упрощённым правилам.
- Эстафеты с передачей и ловлей мяча.
- Двусторонняя учебная игра с судейством педагога.

Коррекционный компонент: упражнения на развитие точности движений, пространственной ориентировки, согласованности действий в паре; упражнения на развитие мышц кистей и пальцев.

Раздел 4. Настольный теннис (24 ч)

Теория (2 ч): Правила игры в настольный теннис (упрощённые). Хватка ракетки. Влияние занятий на развитие координации и быстроты реакции. Техника безопасности.

Практика (22 ч):

- Правильная хватка ракетки, стойка теннисиста.
- Отбивание мяча ракеткой вверх на месте (правой, левой рукой).
- Отбивание мяча у стены.
- подача мяча (простая, с отскоком от стола).
- Приём мяча после подачи.
- Игра в парах через стол (накат справа, слева — по возможности).

- Учебная игра по упрощённым правилам (до 5, до 7 очков).
- Эстафеты с ракеткой и мячом.
- Мини-турнир внутри группы.

Коррекционный компонент: упражнения на развитие мелкой моторики, точности движений, концентрации внимания, скорости реакции.

Раздел 5. Футбол (32 ч)

Теория (4 ч): Правила игры в футбол (упрощённые). Влияние занятий футболом на организм. Правила поведения на футбольном поле. Техника безопасности. Ведение, остановка и передача мяча.

Практика (28 ч):

- Ведение мяча (упрощённое): по прямой, по дуге, обводка стоек.
- Остановка мяча подошвой и внутренней частью стопы.
- Передача мяча внутренней частью стопы — в парах, на короткое расстояние.
- Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы по направлению к воротам.
- Удар по летящему мячу (с подачи педагога).
- Отбор мяча толчком плечо в плечо (в упрощённой форме, без агрессии).
- Финты: простой обманный уход (освоение по возможности).
- Учебная игра по упрощённым правилам (5×5, 6×6 на уменьшенном поле, с уменьшенными воротами).
- Эстафеты с ведением и передачей мяча.
- Двусторонняя учебная игра с судейством педагога.

Коррекционный компонент: упражнения на развитие быстроты реакции, координации ног, периферического зрения; обучение распределению внимания между мячом и партнёрами.

Раздел 6. Общая физическая подготовка. Контрольные испытания (8 ч)

Практика (8 ч):

- Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Контрольные испытания (тесты):
 - о челночный бег 3×10 м;
 - о прыжок в длину с места;
 - о сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
 - о наклон вперёд из положения сидя (гибкость);
 - о бросок мяча на дальность.
- Сравнение с результатами входной диагностики. Подведение итогов года.

Принцип оценки: возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью не установлено. Педагог ориентируется на динамику индивидуальных достижений обучающегося, сравнивая результаты начала и конца учебного года. Оценка «2» не ставится. Не снижается оценка за ошибки, обусловленные моторным развитием обучающегося.

VI. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

6.1. Календарный учебный график

Параметр	Значение
Начало занятий	01.09.2026
Окончание занятий	26.05.2027
Количество учебных недель	34
Периодичность	2 раза в неделю
Продолжительность занятия	90 минут (2 академических часа по 45 мин с 10-минутным перерывом)
Каникулы	Осенние: 24.10–04.11; Зимние: 30.12–10.01.2027; Весенние: 27.03–04.04.2027
Входная диагностика	Сентябрь 2026
Промежуточная аттестация	Декабрь 2026

Параметр	Значение
Итоговая аттестация	Май 2027

6.2. Формы аттестации и контроля

- **Входная диагностика** (сентябрь) — наблюдение, собеседование, контрольные упражнения для определения исходного уровня.
- **Текущий контроль** — наблюдение в процессе занятий, оценка выполнения упражнений и учебных игр.
- **Промежуточная аттестация** (декабрь) — контрольные упражнения по пройденным разделам, учебная игра.
- **Итоговая аттестация** (май) — контрольные испытания (тесты), учебная игра по правилам, сравнение с входной диагностикой.

Критерии оценки адаптированы: учитываются индивидуальные двигательные и интеллектуальные возможности, динамика личных достижений. Отметка «неудовлетворительно» не выставляется.

6.3. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- наглядный (показ педагога, демонстрация видеоматериалов, схемы, плакаты);
- словесный (краткие инструкции, объяснения, беседы);
- практический (выполнение упражнений, учебные игры, эстафеты);
- игровой (подвижные и спортивные игры);
- соревновательный (внутригрупповые мини-соревнования);
- дифференцированный (деление на подгруппы по возможностям).

Формы работы: фронтальная, групповая (подгруппы по 3–6 человек), индивидуальная, работа в парах.

Дидактические материалы: плакаты с правилами игр, схемы расстановки игроков, карточки с упражнениями, видеоматериалы с записью элементов техники.

Особенности проведения 90-минутного занятия:

- Внутри каждого академического часа виды деятельности чередуются каждые 15–20 минут для предупреждения переутомления.
- 10-минутный перерыв используется для отдыха, проветривания зала, питьевого режима.
- При проведении занятий на открытом воздухе учитываются метеословия (п. 22 СП 2.4.2.4283-26): в дождливые, ветреные и морозные дни занятия переносятся в зал.

6.4. Материально-технические условия

Требования к условиям реализации установлены СП 2.4.2.4283-26 (действует с 01.09.2026).

Помещения и площадки:

- Спортивный зал площадью не менее нормативной (из расчёта не менее площади, установленной гигиеническими нормативами на одного обучающегося);
- Открытая спортивная площадка с полимерным или натуральным покрытием (без дефектов; занятия на сырых и повреждённых площадках не проводятся);
- Раздевалки, душевые, туалеты при спортивном зале;
- Обеспечение доступной среды для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освещение:

- Уровни естественного и искусственного освещения соответствуют гигиеническим нормативам;
- Осветительные приборы в спортивных помещениях имеют защитную светорассеивающую конструкцию.

Микроклимат:

- Температура воздуха, отопление и вентиляция соответствуют гигиеническим нормативам;
- Проветривание проводится в отсутствие обучающихся.

Спортивное оборудование:

- Выполнено из материалов, допускающих влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами;
- Мебель и оборудование для лиц с ОВЗ приспособлены к особенностям их психофизического развития.

Инвентарь:

Наименование	Количество (на группу 12 чел.)
Баскетбольные мячи	6
Волейбольные мячи	6
Футбольные мячи	3
Мячи для пионерболо	3
Волейбольная сетка	1
Баскетбольные щиты с кольцами	2
Стойки для обводки	10
Стол для настольного тенниса	2
Ракетки для настольного тенниса	12
Шарики для настольного тенниса	30
Секундомер	1
Рулетка	1
Свисток	1
Аптечка медицинская	1
Конусы-маркеры	12

Кадровые условия: педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области физической культуры и опыт работы с обучающимися с ОВЗ (или прошедший соответствующую переподготовку).

6.5. Воспитательный компонент

Цель: формирование у обучающихся с интеллектуальными нарушениями ценностного отношения к здоровью, спорту, коллективному взаимодействию.

Задачи и формы:

- Воспитание дисциплинированности и уважения к правилам — через соблюдение правил игр, техники безопасности, командных норм.
- Развитие навыков сотрудничества — через работу в парах, командах, совместные эстафеты.
- Формирование мотивации к здоровому образу жизни — через беседы, показ видеоматериалов о Специальных олимпийских играх, встречах со спортсменами.
- Взаимодействие с родителями — индивидуальные консультации, открытые занятия, вовлечение в школьные спортивные мероприятия.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1. Утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026.
2. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Постановление от 02.06.2026 № 19.
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Белов В.И. Энциклопедия здоровья: молодость до 80 лет. — М.
5. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. — М.: Просвещение.
6. Кофман Л.Б. Настольный теннис: учебное пособие. — М.

Для обучающихся:

8. Физическая культура. Учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. — М.: Просвещение.
9. Плакаты и схемы по спортивным играм (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол).