

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр «Океан»
(ФГБОУ «ВДЦ «Океан»)

РАССМОТРЕНА

и рекомендована к реализации
методическим советом
управления физической культуры, спорта
патриотического воспитания и туризма
ФГБОУ «ВДЦ «Океан»

от 14.05 2026 г.

Протокол № 1.

УТВЕРЖДЕНА

приказом
ФГБОУ ВДЦ «Океан»

от 26.05 2026 г. № 337-4



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

(нарушение зрения)

«Мир через движение»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Уровень усвоения программы: стартовый

Объем программы: 12 часов

Автор – составитель:

Завьялова Алена Андреевна,

Методист отдела спортивной работы

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

"Всероссийский детский центр "Океан"

Владивосток, 2026 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Адаптированная дополнительная образовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения) «Мир через движение»
Автор-составитель	Завьялова Алена Андреевна Методист отдела спортивной работы
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Учебно-тренировочные занятия
Адресат	Учащиеся 12–17 лет с нарушением зрения (слепота, слабовидение)
Срок реализации	1 смена (21 день)
Уровень программы	Стартовый (адаптированный)
Объём программы	12 часов (6 занятий по 80 минут)
Цель	Формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивной физической культурой через безопасное ознакомление с видами спорта; развитие компенсаторных возможностей и социальной интеграции детей с нарушением зрения
Задачи	<i>Развивающие:</i> – обучение базовым двигательным навыкам через тактильные и слуховые ориентиры; – развитие пространственной ориентации, координации и физических качеств (сила, выносливость, гибкость) с учётом особенностей восприятия. <i>Воспитательные:</i> – формирование уверенности в собственных силах и преодоление страха перед новыми двигательными действиями; – воспитание взаимопомощи через систему партнёрства «ребёнок-инструктор». <i>Обучающие:</i> – ознакомление с основами 5 видов спорта (плавание, волейбол, баскетбол, футбол, ОФП); – обучение техникам самоконтроля и безопасности при занятиях физической культурой.

Краткое содержание	Теоретический аспект включает понятия об адаптивной физической культуре, компенсаторных возможностях организма при нарушении зрения, правилах безопасности. Практический аспект представлен адаптированными занятиями по 5 видам деятельности: плавание с тактильными ориентирами; звуковой волейбол, баскетбол с акустической корзиной; футбол с шумовым мячом; ОФП с многосенсорной стимуляцией. Все упражнения выполняются с постоянным вербальным сопровождением и тактильной поддержкой инструктора.
Планируемые результаты	<i>Предметные:</i> – владение 3-5 адаптированными техниками в каждом из 5 видов спорта; – умение ориентироваться в спортивном пространстве с помощью тактильных и слуховых ориентиров; – применение правил безопасности при занятиях. <i>Личностные:</i> – формирование позитивного отношения к собственным физическим возможностям; – развитие эмоциональной устойчивости при выполнении новых двигательных задач; – осознание ценности командного взаимодействия. <i>Метапредметные:</i> – использование вербальной коммуникации для координации действий в паре; – самооценка двигательных достижений через тактильную и слуховую обратную связь; – перенос навыков пространственной ориентации в повседневную деятельность.
Социальный эффект	Программа способствует социальной интеграции детей с нарушением зрения в коллектив сверстников, формирует культуру инклюзивного отношения у всех участников

	смены, демонстрирует возможности адаптивного спорта как средства самореализации.
Год разработки	2026 г.
Год последней редакции	

Оглавление

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Планируемые результаты	8
1.3. Содержание программы.....	8
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	13
2.1. Условия реализации программы.....	13
2.2. Механизм оценивания результативности реализации программы.....	14
2.3. Методическое обеспечение программы.....	14
2.4. Список литературы	16
Раздел №3 Приложения	17

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир через движение» разработана для организации инклюзивной спортивной среды в условиях ФГБОУ ВДЦ «Океан». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами адаптивной физической культуры.

Актуальность программы

В современных условиях организации образовательной деятельности увеличивается доля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушением зрения. Традиционные программы физического воспитания часто не учитывают специфику восприятия этой категории детей, что приводит к их изоляции от двигательной активности. Адаптивная программа решает эту проблему через компенсаторное развитие: замещение зрительного анализатора тактильным и слуховым, создание безопасной среды с предсказуемой структурой пространства, использование партнёрской поддержки. Занятия способствуют не только физическому развитию, но и формированию позитивной «телесной идентичности», преодолению страхов, развитию социальных связей.

Цель: Формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивной физической культурой через безопасное ознакомление с видами спорта; развитие компенсаторных возможностей и социальной интеграции детей с нарушением зрения.

Задачи:

Развивающие:

- обучение базовым двигательным навыкам через тактильные и слуховые ориентиры;
- развитие пространственной ориентации, координации и физических качеств (сила, выносливость, гибкость) с учётом особенностей восприятия.

Воспитательные:

- формирование уверенности в собственных силах и преодоление страха перед новыми двигательными действиями;
- воспитание взаимопомощи через систему партнёрства «ребёнок-инструктор».

Обучающие:

- ознакомление с основами 5 видов спорта (плавание, волейбол, баскетбол, футбол, ОФП);
- обучение техникам самоконтроля и безопасности при занятиях физической культурой.

Формы и методы организации занятий

Занятия проводятся в групповой форме с оптимальной численностью до 8 детей с нарушением зрения и 8 подготовленных волонтеров-сверстников без ОВЗ, при этом каждый ребенок с ОВЗ получает постоянное индивидуальное сопровождение в паре «ребенок-инструктор» или «ребенок-волонтер». В процессе обучения применяются специальные методы адаптации: тактильное моделирование по принципу «рука-рука» (инструктор направляет движения ребенка через физический контакт), непрерывное вербальное сопровождение с четкими пространственными указаниями, использование звуковой сигнализации для ориентации в пространстве, а также поэтапное усложнение двигательных задач в соответствии с принципом «от простого к сложному» (сначала освоение границ и структуры спортивного пространства без предмета), затем выполнение базовых движений с партнерской поддержкой, и только после формирования уверенности (работа с адаптированным инвентарем: звуковыми мячами, тактильными ориентирами, контрастным оборудованием). Такой подход обеспечивает безопасность, эмоциональную поддержку и постепенное формирование компенсаторных навыков у детей с нарушением зрения.

Методы и приемы учебного процесса

Учебный процесс строится на основе информационно-коммуникативных методов, включающих непрерывное вербальное сопровождение с четкими пространственными указаниями, исключающими неопределенные местоимения, а также тактильное моделирование по принципу «рука-рука», при котором инструктор физически направляет движения ребенка, позволяя ему прочувствовать траекторию и амплитуду выполнения упражнения. Для компенсации недостаточности зрительного восприятия активно применяется аудиовизуализация через звуковые маячки, колокольчики внутри спортивного инвентаря и ритмичные вербальные команды, формирующие устойчивые слуховые ориентиры в пространстве. Тактильная демонстрация предшествует любому двигательному действию: ребенок сначала ознакомляется с инвентарем и границами площадки через осязание, что создает внутреннюю «сенсорную карту» будущих движений.

Практическая деятельность реализуется через метод поэтапного формирования двигательных навыков, где освоение начинается с изучения пространства без предмета, затем переходит к выполнению базовых движений с партнерской поддержкой и завершается работой с адаптированным инвентарем после формирования у ребенка уверенности и предсказуемости среды. Сенсорная компенсация выступает ключевым приемом: зрительная информация замещается тактильной (рельефные коврики, текстурные ориентиры) и слуховой (звуковые маячки, шумовые элементы в мячах), а для слабовидящих дополнительно используются контрастные цветовые решения оборудования. Партнерское взаимодействие обеспечивает постоянное индивидуальное сопровождение в паре

«ребёнок с ОВЗ - волонтер или инструктор», что гарантирует не только физическую безопасность, но и эмоциональную поддержку на всех этапах занятия. Игровой метод применяется в адаптированной форме: подвижные игры проводятся с упрощёнными правилами, чёткими звуковыми сигналами и тактильными ориентирами, что позволяет детям с нарушением зрения полноценно участвовать в коллективной деятельности.

Контроль и самоконтроль осуществляются через систематическое наблюдение за уровнем самостоятельности выполнения упражнений по пятибалльной шкале: от полной поддержки инструктора до самостоятельного выполнения. После каждого занятия проводится вербальная рефлексия, в ходе которой ребёнок формулирует свои ощущения и достижения, отвечая на вопросы о том, какой звук или тактильный ориентир помог ему успешно выполнить задание. Тактильная самооценка позволяет ребёнку осознать прогресс через физические ощущения: «Я сам дотронулся до бортика», «Я услышал звон и поймал мяч». Итоговым методом контроля выступает мини-турнир в формате адаптированной эстафеты, где акцент сделан не на соревновательный результат, а на демонстрацию освоенных компенсаторных навыков и личных достижений каждого участника.

Все методы и приёмы реализуются в соответствии с принципом «безопасность через предсказуемость»: спортивное пространство подготовлено с чёткими тактильными границами, инвентарь имеет постоянное расположение, а команды подаются единообразно и ритмично. Важнейшей методической установкой является фокус не на результате выполнения упражнения, а на процессе освоения компенсаторных способов взаимодействия со средой, что способствует формированию у детей с нарушением зрения уверенности в собственных силах и мотивации к дальнейшему участию в адаптивной физической

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

1. Многосенсорный подход: замещение визуальной информации тактильной (текстуры ковриков, рельефные ориентиры) и слуховой (звуковые маячки, вербальные команды).

2. Система партнёрства: каждый ребёнок с нарушением зрения работает в паре с инструктором или подготовленным волонтером, что обеспечивает безопасность и эмоциональную поддержку.

3. Адаптация инвентаря: использование мячей с шумовыми элементами, контрастного оборудования для слабовидящих, тактильных дорожек.

4. Этапность освоения: перед выполнением спортивного упражнения предварительная «прогулка» по площадке с тактильным изучением границ.

Адресат программы

Дети 12 – 17 лет с диагнозами: слепота, слабовидение (острота зрения ниже 0,3), не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой по другим системам организма.

Характеристика учебной группы

Количество: до 8 человек с нарушением зрения + 8 волонтеров. Гетерогенный состав по степени нарушения зрения (от полной слепоты до слабовидения).

Уровень программы: стартовый, объём: 8 часов, срок реализации: 21 день.

Формы обучения: групповая, парная («ребёнок-партнёр»), индивидуальная поддержка инструктора.

Виды занятий: образовательно-тренировочные.

1.2. Планируемые результаты

Предметные:

- владение 3-5 адаптированными техниками в каждом из 5 видов спорта;
- умение ориентироваться в спортивном пространстве с помощью тактильных и слуховых ориентиров;
- применение правил безопасности при занятиях.

Личностные:

- формирование позитивного отношения к собственным физическим возможностям;
- развитие эмоциональной устойчивости при выполнении новых двигательных задач;
- осознание ценности командного взаимодействия.

Метапредметные:

- использование вербальной коммуникации для координации действий в паре;
- самооценка двигательных достижений через тактильную и слуховую обратную связь;
- перенос навыков пространственной ориентации в повседневную деятельность.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Адаптивная ОФП: знакомство с	2	1	1	Вербальный опрос по правилам безопасности;

	пространством через тактильные ориентиры				выполнение базовых упражнений с партнёром
2	Плавание: ориентация в водной среде с помощью тактильных и слуховых сигналов	2	1	1	Выполнение 15 м плавания вдоль бортика с тактильной опорой; преодоление дистанции к звуковому маячку
3	Звуковой волейбол и баскетбол: развитие координации через слуховую локализацию	2	1	1	Выполнение 5 передач мяча партнёру по звуку; серия из 3 бросков в корзину со звуковым маячком
4	Футбол для незрячих: ведение шумового мяча в ограниченном пространстве	2	1	1	Ведение мяча по тактильной дорожке на расстояние 25 м с преодолением 2 звуковых ориентиров
5	Интегрированная ОФП: комплекс упражнений на развитие всех физических качеств	2	1	1	Выполнение круговой тренировки из 6 станций с партнёрской поддержкой
6	Итоговое занятие. Мини-турнир «Я могу!»	2	1	1	Участие в адаптированных эстафетах; вербальная рефлексия

					достижений за смену
	Всего:	12	6	6	

Содержание учебного плана программы

Занятие 1: Вводное занятие. Адаптивная ОФП: знакомство с пространством через тактильные ориентиры

Цель: Провести вербальное тестирование уровня знаний об адаптивной физической культуре; обучить детей техникам тактильной ориентации в спортивном пространстве; сформировать пары «ребёнок с ОВЗ – волонтер» для обеспечения безопасности.

Теория: Понятие адаптивной физической культуры; компенсаторные возможности организма при нарушении зрения (замещение зрительного анализатора тактильным и слуховым); правила безопасности при занятиях в условиях ограниченного зрения; роль партнёрской поддержки.

Практика: Тактильная «прогулка» по спортивному залу с изучением границ через осязание; ходьба по тактильным дорожкам с разной текстурой; упражнения в паре «ребёнок-волонтер» с тактильным моделированием движений; дыхательная гимнастика с тактильной опорой; вербальная рефлексия «Три слова».

Занятие 2: Плавание: ориентация в водной среде с помощью тактильных и слуховых сигналов

Цель: Снизить страх перед водной средой через поэтапное знакомство; научить базовым навыкам передвижения вдоль бортика с тактильной опорой; развить доверие к инструктору как к проводнику в воде.

Теория: Особенности ориентации в водной среде при нарушении зрения; тактильные ориентиры бассейна (бортик, дно, тактильная лента); техника дыхания при плавании; роль звуковых маячков для пространственной локализации; правила безопасности в бассейне для незрячих детей.

Практика: «Сухая» подготовка к воде (ходьба босиком по разным поверхностям, дыхательные упражнения); вход в воду по методу «рука-рука»; передвижение вдоль бортика с тактильной опорой на расстояние 15 м; плавание к звуковому маячку с партнёрской поддержкой; упражнения «Поплавок» и «Звёздочка» для ощущения поддержки воды; выход из воды по тактильной дорожке.

Занятие 3: Звуковой волейбол и баскетбол: развитие координации через слуховую локализацию

Цель: Научить определять направление движения мяча по звуку; освоить базовые техники передачи и броска с акустической поддержкой; развить командное взаимодействие в условиях сенсорной компенсации.

Теория: Принцип звуковой локализации при нарушении зрения; особенности адаптированных мячей («Голбол» с колокольчиками, баскетбольные мячи с шумовой начинкой); адаптация правил волейбола и баскетбола для слепых и слабовидящих; роль вербального сопровождения при выполнении игровых действий.

Практика: Определение направления движения шумового мяча в разных плоскостях; передачи мяча в паре с обязательным голосовым сопровождением; звуковой волейбол в кругу с сеткой-верёвкой с колокольчиками; броски в корзину со звуковым маячком на расстоянии 1,5 м; эстафета с передачей мяча по звуку между парами.

Занятие 4: Футбол для незрячих: ведение шумового мяча в ограниченном пространстве

Цель: Научить технике ведения мяча с ориентацией по звуку; развить пространственную ориентацию в рамках тактильно обозначенной площадки; сформировать навык взаимодействия с партнёром при выполнении игровых задач.

Теория: Особенности паралимпийского футбола 5х5 для слепых; принципы адаптации футбольного поля (тактильные бордюры, звуковые маячки в воротах); техника ведения шумового мяча; правила безопасности при игре в ограниченном пространстве.

Практика: Тактильное изучение границ площадки с волонтером; остановка шумового мяча ногой по звуку; ведение мяча вдоль тактильного бордюра на расстояние 25 м; эстафета «Звуковой лабиринт» с преодолением 2 звуковых ориентиров; мини-игра «Попади в ворота» с ориентацией по звуку маячка.

Занятие 5: Интегрированная адаптивная ОФП: комплекс упражнений на развитие всех физических качеств

Цель: Закрепить навыки тактильной и звуковой ориентации в комплексной двигательной деятельности; развить силу, выносливость, гибкость через адаптированные упражнения; подготовить к итоговому мини-турниру.

Теория: Физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость) и их развитие при нарушении зрения; принципы построения круговой тренировки с учётом сенсорных ограничений; техника самоконтроля нагрузки через тактильные и слуховые сигналы.

Практика: Круговая тренировка из 6 станций: 1) отжимания от стены с тактильной опорой; 2) ходьба по тактильной дорожке с подъёмом колен; 3) передача шумового мяча в паре с закрытыми глазами; 4) наклоны к ноге с тактильной опорой на партнёра; 5) движение к звуковому маячку с завязанными глазами; 6) упражнения на гибкость с партнёрской поддержкой; дыхательная гимнастика «Волнение» для восстановления.

Занятие 6: Итоговое занятие. Мини-турнир «Я могу!»

Цель: Продемонстрировать освоенные навыки в игровой форме; укрепить уверенность в собственных силах через успешный опыт; провести вербальную самооценку достижений за смену.

Теория: Самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой; значение регулярных занятий для поддержания компенсаторных возможностей; принципы безопасного самостоятельного выполнения упражнений дома.

Практика: Мини-турнир в формате эстафеты из 5 этапов (ходьба по тактильной дорожке, передача шумового мяча, бросок в акустическую корзину, ведение мяча к воротам, упражнение на гибкость с партнёром); коллективная рефлексия «Дерево достижений»; прощальное построение с напутственными словами инструктора.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

1. ФОК: для занятий по адаптивной ОФП, звуковому волейболу, баскетболу, футболу, итогового занятия (в летний период спортивные площадки Центра);

2. ФОБ (температура воды 28 – 30°C): для адаптированных занятий плаванием;

Инвентарь:

1. Тактильные ориентиры: коврики с разной текстурой («ёжик», «волна», гладкие) – 8 шт.

2. Резиновые дорожки с рельефным покрытием для обозначения границ площадок – 20 м.

3. Звуковые маячки водонепроницаемые (для бассейна) и обычные – 8 шт.

4. Мячи с шумовыми элементами: «Голбол» (мяч с колокольчиками) – 2 шт., футбольные мячи с погремушками – 4 шт.

5. Баскетбольные кольца со встроенными звуковыми маячками – 2 шт.

6. Плавательные доски с тактильными метками (рельефные наклейки) - 8 шт.

7. Тактильная лента (липучка/резина) для обозначения бортиков бассейна и границ площадок – 25 м.

8. Колокольчики ручные для волонтеров – 8 шт.

9. Коврики гимнастические – 16 шт.

10. Эспандеры с рельефными ручками – 8 шт.

11. Нарукавники и спасательные жилеты – комплект.

12. Аудиоколонка с микрофоном для четкого вербального сопровождения – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы «Мир через движение» обеспечивается квалифицированным педагогическим и вспомогательным персоналом, прошедшим специальную подготовку для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Требования к инструкторам по физической культуре:

Инструкторы, осуществляющие руководство занятиями, должны соответствовать следующим квалификационным требованиям:

Наличие высшего или среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта либо педагогического образования с дополнительной профессиональной подготовкой в сфере адаптивной физической культуры;

Владение методикой тактильного сопровождения «рука-рука», техниками вербального описания пространства, принципами сенсорной компенсации;

Знание основ тифлопсихологии, особенностей формирования двигательных навыков у детей с нарушением зрения, правил безопасности при работе в условиях ограниченного зрения;

2.2. Механизм оценивания результативности реализации программы

Оценка результативности реализации программы осуществляется через комплексный подход, сочетающий педагогическое наблюдение, вербальную рефлексивную и демонстрацию практических навыков.

Формирующее оценивание (в процессе занятий):

Наблюдение за уровнем самостоятельности выполнения упражнений по пятибалльной шкале:

- 1 балл: полная поддержка инструктора (рука на плече постоянно);
- 2 балла: тактильная опора при старте движения;
- 3 балла: выполнение с голосовой подсказкой;
- 4 балла: самостоятельное выполнение с последующей вербальной коррекцией;
- 5 баллов: полная самостоятельность с самоконтролем через слуховые/тактильные ориентиры.

Фиксация прогресса в «Дневнике наблюдений инструктора»: отмечается динамика преодоления страхов, качество взаимодействия с волонтером, развитие доверия к сенсорным ориентирам.

Итоговое оценивание (на 6-м занятии):

1. Демонстрация освоенных навыков в формате адаптированного мини-турнира «Я могу!» без элемента соревновательности (акцент на личных достижениях каждого ребёнка).

2. Вербальная самооценка через метод «Дерево достижений»: ребёнок описывает 1-2 конкретных навыка, освоенных за смену («Я научился находить мяч по звуку», «Я прошёл 15 метров в бассейне без поддержки»).

3. Анкетирование волонтеров по критериям формирования инклюзивной культуры: «Как изменилось моё отношение к детям с ОВЗ?», «Что я узнал о компенсаторных возможностях человека?».

Документирование результатов:

- фото- и видеоматериалы для портфолио достижений ребёнка;
- акт выполнения программы;
- оценка носит исключительно развивающий характер, исключает сравнение детей между собой и фокусируется на индивидуальном прогрессе каждого участника.

2.3. Методическое обеспечение программы

Глоссарий

Адаптивная физическая культура – система физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, основанная на компенсации нарушенных функций через развитие сохранных анализаторов и адаптацию условий занятий.

Безопасное пространство – спортивная среда, подготовленная по принципу предсказуемости: чёткие тактильные границы, отсутствие неожиданных препятствий, стабильное расположение оборудования, минимизация посторонних шумов.

Звуковая локализация – определение направления и расстояния до источника звука, используемое как компенсаторный механизм при нарушении зрения для ориентации в пространстве и отслеживания движения предметов.

Компенсаторные возможности организма – способность сохранных анализаторов (слухового, тактильного) брать на себя функции нарушенного (зрительного) при систематическом развитии и тренировке.

Нарушение зрения – стойкое снижение остроты зрения до 0,3 и ниже при коррекции или полная слепота, требующее применения специальных методов обучения и адаптации среды.

ОВЗ (ограниченные возможности здоровья) – особенности физического и (или) психического развития, подтверждающиеся психолого-медико-педагогической комиссией и требующие создания специальных условий для получения образования.

Партнёрская поддержка – форма взаимодействия, при которой ребёнок без ОВЗ или инструктор обеспечивает безопасность, вербальную обратную связь и эмоциональную поддержку участнику с нарушением зрения на всех этапах занятия.

Сенсорная компенсация – педагогический приём, направленный на замещение недостающей сенсорной информации (зрительной) через усиленное развитие других анализаторов (слухового, тактильного, вестибулярного).

Слабовидение – нарушение зрения с остротой от 0,05 до 0,3 при коррекции, при котором возможно использование остаточного зрения в сочетании с другими сенсорными системами.

Слепота – полная или практическая утрата зрения (острота ниже 0,04), требующая полного перехода на тактильное и слуховое восприятие окружающей среды.

Тактильная ориентация – способность определять положение тела и объектов в пространстве через осязательное восприятие с помощью рук, стоп, других участков тела.

Тифлопедагогика – раздел специальной педагогики, изучающий закономерности обучения и воспитания детей с нарушением зрения, разрабатывающий методы компенсации зрительного дефекта.

Шумовой мяч – специализированный спортивный инвентарь с шумовыми элементами внутри (колокольчики, погремушки), позволяющий отслеживать траекторию движения по звуку.

2.4. Список литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Валеология: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2018. – 320 с.
2. Зарецкая Н.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением зрения. – М.: Советский спорт, 2020. – 256 с.
3. Куренёва, И.А. Инклюзивное образование в сфере физической культуры: методическое пособие. – М.: Просвещение, 2021. – 184 с.
4. Назарова, Н.М. Психолого-педагогические основы адаптивной физической культуры. – М.: Академия, 2019. – 272 с.
5. Приказ Минпросвещения России от 24.12.2020 № 732 «Об утверждении федеральных государственных требований к программам дополнительного образования детей» (зарегистрирован Минюстом России 09.02.2021 № 62293).
6. СанПиН 2.4.2.3210-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей».
7. Слепакова, Т.В. Методика обучения детей с нарушением зрения базовым двигательным навыкам. – Владивосток: ДВГУ, 2022. – 142 с.
8. Федеральные методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой в организациях дополнительного образования. – М.: Минпросвещения России, 2023.

Раздел №3 Приложения

Занятие № 1

Тема занятия: Вводное занятие. Адаптивная ОФП: знакомство с пространством через тактильные ориентиры.

Цели занятия:

- провести вербальное тестирование уровня знаний об адаптивной физической культуре;
- обучить детей техникам тактильной ориентации в спортивном пространстве;
- сформировать пары «ребёнок с ОВЗ – волонтер» для обеспечения безопасности.

Оборудование: тактильные коврики с разной текстурой (4 шт.); резиновые дорожки с рельефом (15 м.); колокольчики (8 шт.); коврики гимнастические (16 шт.); аудиоколонка для вербальных инструкций; мячи с шумовыми элементами (4 шт.).

Место проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс №1 (ФОК).

Время проведения: 80 минут.

Ход занятия

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	25 мин	
1.1.	Построение в круг «рука на плече партнёра»	3 мин	Инструктор стоит в центре. Каждый ребёнок кладёт правую руку на плечо стоящего справа. Вербальное приветствие каждого по имени. Проверка самочувствия, инструктаж по ТБ.
1.2.	Теория: «Что такое адаптивная физкультура?»	7 мин	Краткий рассказ о компенсаторных возможностях организма. Использовать тактильные модели: дать ребёнку потрогать мяч с колокольчиком, коврик с рельефом. Акцент: «Мы заменяем зрение слухом и осязанием». Обсуждение

			страхов перед новыми видами деятельности и пути их преодоления.
1.3.	«Тактильная прогулка» по залу	15 мин	Ребёнок в паре с волонтером проходит по периметру зала, касаясь рукой стены или тактильной ленты. Инструктор комментирует: «Сейчас дверь, чувствуешь прохладу?», «Поворот влево через 3 шага», «Здесь лежит коврик, ступай осторожно». Повторить маршрут дважды для закрепления «сенсорной карты» пространства.
2	Основная часть	45 мин	
2.1.	Тактильная разминка «Знакомство с телом»	8 мин	В паре «ребёнок-волонтер»: волонтер берёт руку ребёнка и проводит по своим мышцам (плечо, спина, икроножная), называя части тела. Затем ребёнок повторяет на себе. Добавить элемент игры: «Угадай, какая часть тела?» волонтер направляет руку ребёнка на разные участки своего тела.
2.2.	Ходьба по тактильным дорожкам	12 мин	4 станции по 3 минуты каждая: – станция 1: коврик «ёжик» (массажный) - 15 шагов; – станция 2: резиновая дорожка с бугорками - 15 шагов; – станция 3: гладкий коврик - 15 шагов; – станция 4: коврик «волна» (рельефный) - 15 шагов.

			Волонтёр сопровождает, комментируя текстуру: «Теперь идём по колючкам, чувствуешь?». После прохождения всех станций повторный круг с закрытыми глазами (для слабовидящих).
2.3.	Упражнения с партнёром	15 мин	– «Зеркало»: волонтёр берёт руки ребёнка и повторяет движения (поднять руки, наклониться, поворот туловища) – 3 подхода по 2 минуты; – «Тактильный мяч»: передача мяча с шумовыми элементами в паре с закрытыми глазами (для слабовидящих) – 5 минут; – «Найди партнёра по звуку»: волонтёр звенит колокольчиком в разных точках зала, ребёнок идёт на звук – 5 минут; – «Эстафета звуков»: 4 пары выстраиваются в ряд, мяч передаётся по цепочке с обязательным голосовым сопровождением – 2 минуты.
2.4.	Дыхательная гимнастика с тактильной опорой	10 мин	Ребёнок кладёт руки на живот волонтёра, чувствует вдох/выдох. Затем повторяет на себе. Команда: «Вдох – живот надувается, выдох – сдувается». Добавить элементы: вдох – поднять руки вверх, выдох – опустить. Выполнить 8 циклов. Завершить упражнением «Волнение»: лёжа на коврике, руки на животе, ощущение

			движения диафрагмы при дыхании – 3 минуты.
3	Заключительная часть	10 мин	
3.1.	Вербальная рефлексия «Три слова»	5 мин	Каждый называет три слова, описывающих ощущения: «доверие», «лёгкость», «интерес». Инструктор хвалит за конкретные действия: «Маша отлично слушала звук колокольчика!». Добавить вопрос: «Что было самым сложным? Как мы это преодолели?».
3.2.	Построение, информация о следующем занятии	5 мин	Напомнить о плавании: «На следующем занятии мы познакомимся с водой, она станет нашим другом». Уточнить наличие принадлежностей для бассейна.

Занятие № 2

Тема занятия: Плавание: ориентация в водной среде с помощью тактильных и слуховых сигналов.

Цели занятия:

- снизить страх перед водной средой через поэтапное знакомство;
- научить базовым навыкам передвижения вдоль бортика с тактильной опорой;
- развить доверие к инструктору как к проводнику в воде.

Оборудование: плавательные доски с тактильными метками (8 шт.); водонепроницаемые звуковые маячки (4 шт.); нарукавники по медицинским показаниям; тактильная лента на бортике (15 м.); резиновая дорожка от раздевалки к бассейну; коврики гимнастические (8 шт.) для зоны отдыха.

Место проведения: физкультурно-оздоровительный бассейн (ФОБ).

Время проведения: 80 минут.

Ход занятия

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	25 мин	

1.1.	Построение у раздевалки	3 мин	Инструктор, проверяет наличие допуска к занятиям в бассейне. Формирует пары «ребёнок-инструктор». Уточняет самочувствие: «Кто сегодня впервые в бассейне?» Проводит инструктаж по ТБ.
1.2.	Теория: «Как ориентироваться в воде без зрения?»	7 мин	Рассказ о тактильных ориентирах (бортик, дно), дыхании, роли партнёра. Демонстрация: инструктор берёт руку ребёнка и проводит по краю бортика, по тактильной ленте. Обсуждение страхов: «Что пугает в воде? Как мы можем это преодолеть?».
1.3.	«Сухая» подготовка к воде	15 мин	– ходьба босиком по разным поверхностям (ковёр, плитка, резиновый коврик) для активизации тактильного восприятия стоп – 5 минут; – дыхательные упражнения с задержкой: «Вдох носом – 2 счёта, выдох ртом – 4 счёта» – 5 минут; – имитация гребка рукой в воздухе с тактильной коррекцией инструктора – 5 минут.
2	Основная часть	45 мин	
2.1.	Вход в воду «рука–рука»	8 мин	Инструктор берёт ребёнка за руку, ступает в воду первым. Постоянный тактильный контакт до полного погружения по пояс. Выполнить вход/выход из воды 2 раза для закрепления ощущений.

2.2.	Движение вдоль бортика с опорой	12 мин	Ребёнок одной рукой скользит по бортику с тактильной лентой, второй выполняет гребок. Инструктор сопровождает сбоку в воде, подаёт команды: «Рука вперёд – касаюсь воды», «Ноги работают – раз, два». Расстояние – 15 м туда и обратно. Выполнить 3 подхода с постепенным уменьшением тактильной поддержки (от полной руки на плече до лёгкого касания локтя).
2.3.	Передвижение к звуковому маячку	15 мин	На противоположной стенке бассейна установлен водонепроницаемый маячок с тихим писком. Ребёнок плывёт к звуку с партнёрской поддержкой под грудью. Инструктор комментирует: «Звук ближе – ещё два гребка». Выполнить 3 попытки с разным расположением маячка (центр, левый край, правый край). Для слабовидящих добавить контрастную ленту на дне бассейна.
2.4.	Упражнение «Поплавок» и «Звёздочка»	10 мин	– «Поплавок»: ребёнок обхватывает инструктора за шею, отрывается ногами от дна. Инструктор удерживает, даёт ощущение невесомости: «Ты как птица – лёгкий и свободный» – 4 минуты; – «Звёздочка»: ребёнок лежит на воде в положении «звезда»

			(руки и ноги раскинуты) с поддержкой под поясницу – 6 минут. Акцент на ощущении поддержки воды.
3	Заключительная часть	10 мин	
3.1.	Выход из воды и восстановление	5 мин	Резиновая дорожка с рельефом ведёт от бассейна к месту сбора. Лёгкий массаж стоп и икр для восстановления кровообращения – 2 минуты
3.2.	Рефлексия «Что я почувствовал в воде?»	5 мин	Каждый отвечает одним предложением: «Мне понравилось, как вода обнимала тело». Инструктор подчёркивает успехи: «Дима прошёл 15 метров без остановки – это победа!». Обсуждение: «Что было страшно в начале? Что помогло справиться?»

Занятие № 3

Тема занятия: Звуковой волейбол и баскетбол: развитие координации через слуховую локализацию.

Цели занятия:

- научить определять направление движения мяча и положение корзины по звуку;
- освоить базовые техники передачи, приёма мяча и броска с акустической поддержкой;
- развить доверие к партнёру и уверенность в выполнении коллективных двигательных задач в условиях ограниченного зрения.

Оборудование: мяч «Голбол» с колокольчиками внутри (2 шт.); баскетбольные кольца со встроенными звуковыми маячками (2 шт.); тактильная разметка площадки: контрастная лента на полу (15 м.) для обозначения границ; колокольчики настенные для обозначения углов площадки (4 шт.); коврики гимнастические (16 шт.); мячи баскетбольные с рельефной поверхностью (4 шт.); аудиоколонка для вербальных инструкций и ритмичного сопровождения.

Место проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс № 1 (ФОР).

Время проведения: 80 минут.

Ход занятия

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	25 мин	
1.1.	Построение в круг «рука на плече партнёра»	3 мин	Инструктор стоит в центре. Каждый ребёнок кладёт правую руку на плечо стоящего справа. Вербальное приветствие каждого по имени. Сообщение темы и целей занятия. Проверка самочувствия, инструктаж по ТБ.
1.2.	Теория: «Как слышать пространство? Слуховая локализация в спорте»	8 мин	Краткий рассказ о том, как звук помогает «видеть» объекты без зрения. Демонстрация: инструктор катит мяч «Голбол» в разных направлениях (слева, справа, ближе, дальше), ребёнок определяет направление с закрытыми глазами (для слабовидящих) или без дополнительной визуальной опоры. Обсуждение: «Что помогает точнее определить, откуда летит мяч, громкость звука или его тембр?». Акцент: «Уши – наши вторые глаза».
1.3.	Тактильная ориентация на площадке	14 мин	Ребёнок в паре с волонтером проходит по периметру площадки, ведя рукой по тактильной ленте на полу. Инструктор комментирует: «Сейчас угол, слышишь звон колокольчика? Это наша граница». Затем, «прогулка» к баскетбольной корзине: волонтер ведёт ребёнка за руку, останавливает у стойки,

			помогает потрогать кольцо и услышать звук маячка. Повторить маршрут дважды для формирования «звуковой карты» пространства. Для слабовидящих – дополнительное указание на контрастную разметку пола (жёлтая лента на тёмном покрытии).
2	Основная часть	45 мин	
2.1.	Знакомство со звуковым мячом «Голбол»	8 мин	Ребёнок сидит на коврике в паре с волонтером. Волонтер катит мяч к ребёнку с разных направлений (вперёд, слева, справа). Задача поймать мяч по звуку. Постепенное усложнение: расстояние увеличивается от 1 м. до 4 м.; добавляется вербальная команда перед броском («Маша, слева!»). После 5 успешных попыток переход к стоячему положению с опорой на партнёра.
2.2.	Передачи в паре «голос + звук»	12 мин	В паре «ребёнок с ОВЗ – волонтер» стоят на расстоянии 2 м. друг от друга. Перед броском волонтер произносит имя ребёнка и направление: «Серёжа, принимай справа!». Ребёнок ловит мяч по звуку колокольчика и вербальной подсказке. Выполнить 10 передач. Затем, усложнение: волонтер молча бросает мяч, ребёнок ориентируется только по звуку. Инструктор комментирует: «Слушай не

			ушами, а всем телом, плечи поворачиваются туда, откуда слышен звук».
2.3.	Звуковой волейбол в кругу	12 мин	6 человек (3 ребёнка с ОВЗ + 3 волонтера) выстраиваются в круг диаметром 4 м. Между ними натянута верёвка с колокольчиками на высоте 1 м. (заменяет сетку). Передача мяча по кругу с обязательным голосовым сопровождением: «Дима, мяч!». После 5 кругов – игра «Эхо»: мяч передаётся не по кругу, а в произвольном направлении; принимающий должен назвать имя бросившего до касания мяча. Акцент на слуховую концентрацию, а не на скорость.
2.4.	Бросок в акустическую корзину	15 мин	Корзина оборудована звуковым маячком. Этапы освоения: Этап 1 (5 мин): Ребёнок стоит в 1 м. от корзины, волонтер держит его за плечи, задаёт направление. Ребёнок выполняет бросок двумя руками снизу, ориентируясь на звук. 5 попыток. Этап 2 (5 мин): Расстояние увеличивается до 1,5 м. Волонтер даёт только вербальную подсказку: «Корзина прямо, чуть выше головы». 5 попыток. Этап 3 (5 мин): Расстояние 2 м. Ребёнок самостоятельно определяет направление по

			звuku, волонтер корректирует только при ошибке более 30 градусов. Критерий успеха не попадание, а правильная техника броска и уверенность в ориентации. Для слабовидящих дополнительный визуальный ориентир: ярко-оранжевое кольцо на белом фоне.
3	Заключительная часть	10 мин	
3.1.	Дыхательная гимнастика «Звуковой маяк»	5 мин	Сидя на коврике в паре с волонтером. Волонтер издаёт ровный звук «а-а-а» на выдохе. Ребёнок слушает звук и синхронизирует свой выдох с партнёром. Выполнить 6 циклов. Затем, упражнение «Эхо»: волонтер хлопает в ладоши, ребёнок повторяет хлопок через 2 секунды, ориентируясь только на слух.
3.2.	Вербальная рефлексия «Что я услышал сегодня?»	5 мин	Круговая беседа: каждый завершает фразу «Сегодня я научился слышать...». Примеры ответов: «...куда летит мяч по громкости звона», «...где корзина, даже не касаясь её». Инструктор подчёркивает прогресс: «Катя в начале занятия боялась ловить мяч, а в конце поймала 8 раз подряд – это победа над страхом!». Напоминание о следующем занятии: «Завтра нас ждёт футбол со звучащим мячом - будем учиться вести его ногами, слушая каждый шаг».

Занятие № 4

Тема занятия: Футбол для незрячих: ведение шумового мяча в ограниченном пространстве.

Цели занятия:

- научить технике ведения мяча с ориентацией по звуку и тактильному контакту с бордюром;
- развить пространственную ориентацию в рамках тактильно обозначенной площадки;
- формировать навык взаимодействия с партнёром при выполнении игровых задач в условиях сенсорной компенсации.

Оборудование: футбольные мячи с погремушками внутри (4 шт.); тактильный бордюр по периметру площадки (пластиковые модули 15 м.); звуковые маячки для обозначения ворот и контрольных точек (6 шт.); контрастные ворота для слабовидящих (ярко-жёлтые стойки на тёмном фоне); коврики гимнастические (16 шт.); аудиоколонка для вербальных инструкций и ритмичного сопровождения; нарукавники с номерами для идентификации участников (16 шт.).

Место проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс № 1 (ФОК).

Время проведения: 80 минут.

Ход занятия

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	25 мин	
1.1.	Построение в круг «рука на плече партнёра»	3 мин	Инструктор стоит в центре. Каждый ребёнок кладёт правую руку на плечо стоящего справа. Вербальное приветствие каждого по имени. Сообщение темы и целей занятия. Проверка самочувствия, инструктаж по ТБ.
1.2.	Теория: «Футбол без зрения – слушай ногами»	8 мин	Краткий рассказ о параолимпийском футболе 5×5 для слепых. Демонстрация шумового мяча: инструктор катит мяч по полу, ребёнок определяет направление движения по звуку. Обсуждение: «Что

			помогает точнее услышать мяч: громкость или ритм звона?». Акцент: «Ноги тоже умеют слушать, стопа чувствует, где мяч, даже если его не видишь». Для слабовидящих демонстрация контрастного мяча (чёрно-белый) на светлом полу.
1.3.	Тактильная ориентация на площадке	14 мин	Ребёнок в паре с волонтером проходит по периметру площадки, ведя рукой по тактильному бордюру высотой 5 см. Инструктор комментирует: «Сейчас левый угол, слышишь двойной звон колокольчика? Это наша граница». Затем «прогулка» к воротам: волонтер ведёт ребёнка за руку, останавливает у стойки, помогает потрогать перекладину и услышать звук маячка в центре ворот. Повторить маршрут дважды для формирования «звуковой карты» пространства. Для слабовидящих: дополнительное указание на контрастную разметку (жёлтая лента по краю площадки).
2	Основная часть	45 мин	
2.1.	Знакомство со шумовым мячом	8 мин	Ребёнок сидит на коврик, ноги вытянуты вперёд. Инструктор катит мяч к стопам ребёнка с разных направлений (вперёд, слева, справа). Задача – остановить

			мяч стопой по звуку. Постепенное усложнение: расстояние увеличивается от 1 м. до 3 м.; добавляется вербальная команда перед катком («Аня, слева!»). После 5 успешных попыток – переход к стоячему положению с опорой на партнёра. Для слабовидящих мяч с контрастной раскраской (чёрные полосы на белом фоне).
2.2.	Ведение мяча вдоль бордюра	10 мин	Ребёнок ведёт мяч правой ногой вдоль тактильного бордюра, левая рука лежит на бордюре для ориентации. Расстояние – 8 м. туда и обратно. Волонтёр сопровождает справа, подаёт команды: «Мяч у левой стопы», «Сейчас поворот, чувствуешь бордюр под рукой?». После 2 проходов – ведение левой ногой. Для слабовидящих бордюр окрашен в ярко-оранжевый цвет.
2.3.	Эстафета «Звуковой лабиринт»	12 мин	На площадке расставлены 4 звуковых маячка (№1-№4) на расстоянии 5 м. друг от друга. Задача пары – провести мяч от маячка №1 к №2, затем к №3 и №4, ориентируясь по звуку. Волонтёр называет номер следующего маячка только после достижения текущей точки: «К маячку №2». Ребёнок сам определяет

			направление по громкости звука. Выполнить 2 круга с переменной ролей (волонтёр ведёт, ребёнок даёт команды).
2.4.	Мини-игра «Попади в ворота»	15 мин	Расстояние до ворот – 4 м. Ребёнок наносит удар по мячу, ориентируясь на звук маячка в центре ворот. Этапы: – Этап 1 (3 мин): Волонтёр стоит у ворот, хлопает в ладоши, ребёнок бьёт в направлении хлопков; – Этап 2 (4 мин): Волонтёр молчит, ребёнок ориентируется только по звуку маячка; – Этап 3 (3 мин): Ворота сужаются (расстояние между стойками – 1,5 м.), ребёнок выполняет удар с закрытыми глазами (для слабовидящих). Критерий успеха не попадание, а правильная техника удара и уверенность в ориентации.
2.5.	Восстановление после нагрузки	5 мин	Ходьба по тактильной дорожке с глубоким дыханием: «Шаг – вдох, шаг – выдох». Рука на плече волонтёра для поддержки равновесия.
3	Заключительная часть	10 мин	
3.1.	Тактильная растяжка	5 мин	В паре с волонтёром: сидя на коврик, волонтёр берёт стопу ребёнка и мягко тянет носок на себя, одновременно комментируя: «Чувствуешь, как растягиваются мышцы голени?». Затем, растяжка

			квадрицепса: волонтер помогает подтянуть пятку к ягодице. Каждая поза удерживается 20 секунд с вербальным сопровождением дыхания.
3.2.	Вербальная рефлексия «Мой звуковой след»	5 мин	Круговая беседа: каждый завершает фразу «Сегодня я научился слышать ногами...». Примеры ответов: «...куда катится мяч по ритму звона», «...где граница площадки по звуку колокольчика». Инструктор подчёркивает прогресс: «Серёжа в начале занятия боялся отпускать руку волонтера, а в конце провёл мяч 8 метров самостоятельно – это победа над страхом!». Напоминание о следующем занятии: «Завтра нас ждёт комплексная ОФП, будем развивать все физические качества сразу: силу, выносливость, быстроту и гибкость».

Занятие № 5

Тема занятия: Интегрированная адаптивная ОФП: комплекс упражнений на развитие всех физических качеств

Цели занятия:

- закрепить навыки тактильной и звуковой ориентации в комплексной двигательной деятельности;
- развить силу, выносливость, быстроту и гибкость через адаптированные упражнения;
- подготовить к итоговому мини-турниру.

Оборудование: тактильные коврики с разной текстурой (4 шт.); резиновые дорожки с рельефом (15 м.); мячи с шумовыми элементами (4 шт.); эспандеры с тактильными ручками (8 шт.); коврики гимнастические (16 шт.); звуковые маячки (6 шт.); аудиоколонка для ритмичного сопровождения.

Место проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс № 1 (ФОК).

Время проведения: 80 минут.

Ход занятия

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	25 мин	
1.1.	Построение в круг «рука на плече партнёра»	3 мин	Инструктор стоит в центре. Каждый ребёнок кладёт правую руку на плечо стоящего справа. Вербальное приветствие каждого по имени. Сообщение темы и целей занятия. Проверка самочувствия, инструктаж по ТБ.
1.2.	Теория: «Как развивать силу без зрения?»	7 мин	Объяснение принципа тактильного контроля нагрузки. Демонстрация эспандера с рельефной ручкой. Обсуждение: «Как понять, что мышцы работают, если не видишь их напряжения? Через ощущение в теле: тепло, лёгкое напряжение». Акцент на самоконтроле через тактильные и слуховые сигналы.
1.3.	Многосенсорная разминка	15 мин	– ходьба по тактильным дорожкам под ритмичную музыку – 5 минут; – круговые движения суставами с тактильной коррекцией инструктора (рука на руке) – 5 минут; – дыхательные упражнения с акцентом на ощущение движения диафрагмы – 5 минут.
2	Основная часть	45 мин	

2.1.	Круговая тренировка (6 станций)	36 мин	Станция 1 «Сила»: отжимания от стены с тактильной опорой (руки на стене с рельефной накладкой) – 8 повторений. Волонтер кладёт руку на спину ребёнка для контроля положения корпуса. Станция 2 «Выносливость»: ходьба по тактильной дорожке с подъёмом колен – 40 секунд. Волонтер комментирует ритм: «Раз – колено вверх, два – шаг». Станция 3 «Координация»: передача шумового мяча в паре с закрытыми глазами – 10 передач. Обязательное голосовое сопровождение: «Принимай, Саша!». Станция 4 «Гибкость»: наклоны к ноге с тактильной опорой на партнёра (рука на плече) – 5 повторений. Волонтер мягко направляет движение. Станция 5 «Ориентация»: движение к звуковому маячку с завязанными глазами (для слабовидящих) – 5 м. Ребёнок ориентируется только по звуку. Станция 6 «Ловкость»: упражнение «Цапля» с опорой на партнёра – удержание баланса на одной ноге 15 секунд. Переход между станциями: по звуку колокольчика инструктора. Каждая станция – 6 минут (включая переход).
------	------------------------------------	--------	--

2.2.	Восстановление	9 мин	Сидя на коврике, дыхательная гимнастика «Волнение»: руки на животе, ощущение движения при вдохе/выдохе – 5 минут. Затем, лёгкий самомассаж стоп с тактильной опорой на волонтёра – 4 минуты.
3	Заключительная часть	10 мин	
3.1.	Обсуждение итогового занятия	5 мин	Информация о мини-турнире: «Завтра мы покажем, чему научились: все станции будут в игре». Обсуждение: «Какая станция сегодня была самой лёгкой? Самой сложной? Почему?».
3.2.	Рефлексия «Моё достижение недели»	5 мин	Каждый называет одно достижение за прошедшие занятия: «Я научился слышать, откуда летит мяч», «Я впервые самостоятельно прошёл по дорожке». Инструктор подчёркивает прогресс каждого ребёнка индивидуально.

Занятие № 6

Тема занятия: Итоговое занятие. Мини-турнир «Я могу!».

Цели занятия:

- продемонстрировать освоенные навыки в игровой форме;
- укрепить уверенность в собственных силах через успешный опыт;
- провести вербальную самооценку достижений за смену.

Оборудование: все адаптированные инвентари из предыдущих занятий; аудиозапись праздничной музыки; коврики гимнастические (16 шт.); тактильная дорожка для финальной эстафеты (10 м.).

Место проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс № 1 (ФОК).

Время проведения: 80 минут.

Ход занятия

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	25 мин	
1.1.	Торжественное построение	3 мин	Инструктор встречает каждого ребёнка у входа в зал, ведёт к месту построения за руку. На полу тактильная дорожка к «месту старта». Приветствие каждого по имени с пожеланием удачи. Инструктаж по ТБ.
1.2.	Напоминание правил мини-турнира	12 мин	Объяснение эстафеты из 5 этапов: – этап 1: ходьба по тактильной дорожке с разной текстурой (10 м); – этап 2: передача шумового мяча партнёру с голосовым сопровождением; – этап 3: бросок в акустическую корзину со звуковым маячком; – этап 4: ведение шумового мяча к воротам вдоль бордюра; – этап 5: упражнение на гибкость с партнёрской поддержкой (наклон к ноге). Акцент: «Сегодня нет проигравших, каждый покажет своё личное достижение».
1.3.	Разминка	10 мин	Лёгкая ходьба по тактильным дорожкам с дыхательными упражнениями; упражнения на растяжку в паре с волонтером; психологическая настройка: «Ты можешь! Ты уже это делал!».
2	Основная часть	45 мин	

2.1.	Мини-турнир «Я могу!»	40 мин	Дети делятся на 2 команды (по 4 ребёнка с ОВЗ + 4 волонтера). Эстафета проходит в формате «каждый помогает каждому»: – ребёнок проходит свой этап с поддержкой волонтера (тактильной или вербальной); – после выполнения передаёт эстафету следующему участнику через рукопожатие; – инструктор постоянно комментирует: «Маша отлично слушала звук, молодец!», «Серёжа уверенно вёл мяч, так держать!»; – победа присуждается обеим командам, акцент на личных достижениях, а не соревновании. После эстафеты индивидуальные задания для каждого ребёнка: «Покажи нам своё самое удачное упражнение за эту смену».
2.2.	Подведение итогов	5 мин	Каждый ребёнок получает сертификат о прохождении программы, который может потрогать. Инструктор произносит персональную благодарность: «Серёжа, ты сегодня впервые самостоятельно прошёл дорожку – это твоя победа!», «Аня, ты научилась ловить мяч по звуку – это талант!».
3	Заключительная часть	10 мин	
3.1.	Коллективная рефлексия «Дерево достижений»	7 мин	Инструктор описывает метафору: «Представьте, что

			вы посадили дерево в первый день. Сегодня на нём выросли плоды – ваши умения. Назовите один плод». Каждый ребёнок называет своё достижение. Инструктор дополняет: «И на этом дереве есть ветви дружбы, доверия, смелости – вы вырастили их вместе».
3.2.	Прощание	3 мин	Тёплые слова напутствия: «Вы показали, что спорт доступен каждому. Берите эту уверенность с собой в жизнь. Помните: вы можете больше, чем думаете!».