

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА п. ЧЕРНЫШЕВСК**

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 6  
« 26 » 08 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Срок реализации программы: 1 год  
Программа рассчитана для детей от 7-17 лет  
Разработчик программы: Решетникова Оксана Сергеевна

п. Чернышевск  
2025г.

## Пояснительная записка

### Актуальность и новизна программы

Программа направлена на комплексную физическую и социальную реабилитацию детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры. Её новизна заключается в интеграции коррекционно-развивающих, игровых и социально-психологических технологий, объединенных в тематические модули, что позволяет поддерживать высокую мотивацию и обеспечивать личностно-ориентированный подход к каждому ребенку.

### Нормативно-правовая база

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с ОВЗ;

СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

### Цель и задачи программы

**Цель:** Социальная интеграция и повышение качества жизни детей с ОВЗ через формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и развитие их физических и психомоторных способностей.

#### Задачи:

**Оздоровительные:** Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; коррекция осанки и профилактика гиподинамии.

**Коррекционно-развивающие:** Развитие и коррекция основных физических качеств (координация, сила, гибкость, выносливость); улучшение сенсорной интеграции и пространственной ориентировки.

**Образовательные:** Формирование знаний о ЗОЖ, основах техники безопасности и представлений о своих физических возможностях.

**Воспитательные:** Воспитание волевых качеств, коммуникативных навыков, умения работать в коллективе и преодолевать трудности.

### Отличительные особенности программы

Программа построена по блочно-модульному принципу, что позволяет гибко адаптировать содержание под индивидуальные особенности и актуальные потребности детей. Основной акцент делается на игровую и сюжетно-ролевую деятельность, что создает комфортную психологическую среду для раскрытия потенциала каждого ребенка.

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет. Группы формируются с учетом возраста и ведущего нарушения (нозологии).

**Сроки реализации:** 1 год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45-60 минут, в зависимости от возраста и состояния группы).

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	№	Наименование раздела/модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	практика	
	1.	Вводный диагностический модуль	4	2	2	Наблюдение, первичное тестирование
	2.	Модуль 1: Адаптивная гимнастика и коррекция	38	2	36	Выполнение контрольного комплекса упражнений
	3.	Модуль 2: Развитие основных физических качеств	30	2	28	Сдача адаптивных контрольных нормативов
	4.	Модуль 3: Адаптивные подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, игровой практикум
	5.	Модуль 4: Элементы адаптивного спорта	12	1	11	Соревновательный практикум
	6.	Модуль 5: Здоровый образ жизни (интегрирован)	6	6	-	Беседа, викторина
	7.	Итоговый контрольный модуль	2	-	2	Зачет («Веселые старты»)
	ИТОГО:		108	14	94	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Модуль 1: Адаптивная гимнастика и коррекция**

**Теория:** Правила безопасности. Знакомство с возможностями своего тела.

**Практика:** Дыхательная гимнастика; упражнения на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия; партерная гимнастика; упражнения на растяжку и расслабление; коррекционные комплексы для различных нозологических групп.

#### **Модуль 2: Развитие основных физических качеств**

**Теория:** Что такое ловкость, сила, быстрота? Зачем они нужны в жизни.

**Практика:** Упражнения на развитие координации (балансиры, следы-кочки); развитие силы (упражнения с собственным весом, малыми гантелями, эспандерами); развитие быстроты (подвижные игры и эстафеты с изменением темпа); развитие гибкости (стретчинг).

#### **Модуль 3: Адаптивные подвижные игры**

**Теория:** Правила игр. Концепция «честной игры» и командного взаимодействия.

**Практика:** Игры на сооперацию («Веревочка», «След в след»); игры с элементами спорта (эстафеты с ведением мяча, броски в кольцо); тактические игры (адаптивный «Пионербол»).

#### **Модуль 4: Элементы адаптивного спорта**

**Теория:** Знакомство с паралимпийскими видами спорта (бочча, голбол).

**Практика:** Отработка технических элементов бочча и голбола; элементы легкой атлетики (техника метания); участие в мини-соревнованиях.

#### **Модуль 5: Здоровый образ жизни**

**Теория:** Интегрированные беседы на темы: «Режим дня», «Питание чемпиона», «Вредные привычки», «Гигиена».

### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Основные методы и технологии:**

Игровой метод

Соревновательный метод

Круговая тренировка

Сюжетно-ролевые занятия

Методы строго регламентированного упражнения

Методы сенсорной коррекции

**Дидактические материалы:**

Карточки-схемы упражнений

Визуальные расписания (для детей с РАС)

Презентации и видеоролики о паралимпийских видах спорта

Анкеты для родителей и детей

## 5. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка результатов носит не нормативный, а индивидуально-ориентированный характер. Используется метод сравнения показателей ребенка с его же исходными данными.

**Формы контроля:**

**Стартовая диагностика** (сентябрь): Оценка исходного уровня физических качеств и функционального состояния.

**Текущий контроль:** Наблюдение, анализ дневников наблюдений.

**Итоговый контроль** (май): Проведение контрольных испытаний и игрового зачета («Веселые старты»). Анализ динамики показателей.

**Ожидаемые результаты (на примере модулей):**

**К концу года обучающийся будет знать:** Основные правила безопасности, понятие ЗОЖ, названия нескольких паралимпийских видов спорта.

**Будет уметь:** Выполнять комплекс коррекционных упражнений, демонстрировать улучшение показателей по основным физическим качествам, взаимодействовать в команде в ходе подвижных игр.

**Приобретет личностные качества:** Повысится уверенность в себе, снизится уровень тревожности, сформируется мотивация к регулярным занятиям физической культурой.

### ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АФК

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические коврики	10-15
Маты	2-3
Фитболы	5-7
Полусферы или балансировочные диски/подушки	5-7
Канат или длинная толстая веревка	1
Следы-кочки (из картона, пенки или плотного ковровина)	10-15
Балансировочные дорожки/пады	2-3
Цветные круги-ориентиры	10-15
Маленькие массажные мячики	10
Фитнес-мячи (медицинболы)	10
Мячи 1-3 кг	3-5
Теннисные мячи или похожие по размеру	10
Большие надувные мячи	2-3
Эластичные ленты (эспандеры)	5-7
Легкие гантели 0,5 кг	4
Гантели 1 кг	4
Скакалки	5-7
Обручи	5-7
Тактильные мешочки (с песком, крупой)	10-15
Кубики пластиковые/пенопластовые(разных цветов)	10-15
Кегли или мягкие конусы	10-15
Набор для бочча (или самодельный набор: разноцветные кожаные мячи разного веса и один белый шар-мишень).	1
Сетка/мини-ворота	1
Кольцо для баскетбола	1
Ракетки для бадминтона/большого тенниса	4
Свисток.	1
Колокольчик	1

Повязки на глаза	3-5
Реквизиты для сюжетных игр (карта «сокровищ», сундук, игрушечные монеты, маски животных и т.д). колонка	
Грамоты, дипломы, наклейки	
Материалы для творчества (бумага, карандаши)	

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М., 2016.
2. Частные методики адаптивной физической культуры / Под ред. Л.В. Шапковой. – М., 2014.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2002.

### **Для родителей:**

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт. – М., 2010.
2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП.

Данная программа является открытым документом и может корректироваться с учетом индивидуальных особенностей контингента обучающихся.