

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г

Утверждена
приказом директора
от 12.12.2025 г № 736
Е.А.Каменских



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Направленность: физкультурно-спортивная
возрастной состав: с 5 до 18 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Нагайлик Зоряна Михайловна
педагог дополнительного образования,

Кстово
2025

1. Пояснительная записка

В современной психолого-педагогической литературе нет устоявшегося термина для обозначения детей, имеющих различные отклонения в развитии. Наиболее емкое и корректное понятие — «дети с ограниченными возможностями здоровья». У детей, имеющие отклонения в развитии, в зависимости от состояния здоровья, внутренняя и внешняя активность ограничивается, и ребенок начинает испытывать затруднения в выполнении тех или иных жизненно **необходимых** функций.

Процесс комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья направлен на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма, и включает в себя систему медицинских, психологических педагогических и социально-экономических мероприятий.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Программа по адаптивной физкультуре имеет физкультурно-спортивную **направленность**. По данной программе занимаются дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность программы определяется стратегией образовательной политики, сформулированной в Федеральном законе РФ «Об Образовании Российской Федерации». Согласно закону, федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления в целях реализации права каждого человека на образование создаются необходимые условия для получения качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья. Для реализации данной цели необходима программа, которая учитывает нарушения в физическом и психическом развитии ребенка и строится на основе специальных педагогических подходов, методов и способов обучения. Одним из средств реабилитации детей с ОВЗ могут являться занятия адаптивной физкультурой, которые помогают развить координацию тела, развивают эстетический вкус и способствуют укреплению различных групп мышц.

Новизна программы заключается в том, что она дает возможность создания ситуации успеха для ребенка с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивает для него возможность социальной адаптации.

В то время как базовые программы нацелены на общее развитие физических качеств учащихся, в данной программе сделан акцент на формирование и развитие координации тела и умения выполнять движения самостоятельно. Программа формирует физические и эстетические данные ребенка,

помогает координировать движение тела, корректирует умственные недостатки - в этом и есть **отличительная особенность** программы.

Возраст обучающихся – с 5 до 18 лет.

В зависимости от психофизического состояния ребенка, продолжительность занятия может варьироваться от 25 до 45 минут.

– В СанПин для обучающихся с ОВЗ (2.4.2.3286-15), а также примерных АООП НОО для обучающихся с РАС (вариант 8.3), умственная отсталость – продолжительность занятия составляет 25 минут;

– Для детей с ОВЗ занятие не превышает 40 минут;

– Для детей с ДЦП занятие не превышает 30-35 минут;

– Для детей с аутизмом занятие не превышает 25-30 минут;

– Для детей с ЗПР занятие не превышает 45 минут

– Для детей с заболеванием опорно-двигательной системы занятие не превышает 40-45 минут.

Педагогическая целесообразность программы состоит в использовании именно тех методов и приемов работы с обучающимся, которые наиболее эффективны для применения в работе с особенным ребенком, учитывают особенности учащегося, связанные с его заболеванием, возрастом и психологическим развитием.

Цель программы

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание смелости, настойчивости, навыков культуры поведения.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
5. Формирование волевых качеств: самостоятельности, решительности, умения работать в команде, помогать товарищам.

Форма обучения занятий – индивидуальная, групповая; очная, дистанционная.

Объем и сроки реализации – 72 часа в год

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

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

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;

3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

2. Учебный план

№п/п	Наименование раздела/темы	1 год			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	0	
2.	Вводное занятие	1	1	0	
3.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	5	1	4	
4.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	5	1	4	
5.	Упражнения для работы рук	5	1	4	
6.	Упражнения для мышц ног	5	1	4	
7.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	10	2	8	
8.	Дыхательные упражнения.	5	1	4	
9.	Упражнения на координацию	8	1	7	
10.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	10	2	8	
11.	Упражнения на гибкость	5	1	4	
12.	Элементы спортивных игр	10	2	8	
13.	Промежуточная и итоговая аттестация	2	1	1	
	ИТОГО:	72	16	56	

3. Содержание учебного плана

№	Тема занятия	Теоретические знания	Практические навыки
1.	Вводное занятие	Ознакомить с планом работы на год. Правила поведения в зале.	
2.	Вводное занятие	Знакомство с тренажерами и гимнастическим инвентарем	
3.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Правила выполнения упражнений на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Упражнение «обними себя»
4.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Правила выполнения упражнений на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Наклоны
5.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Правила выполнения упражнений на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Дотянуться локтями до колена – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Наклоняясь вперед, дотянуться локтем руки до противоположного колена
6.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Правила выполнения упражнений на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Кисти рук сцеплены за спиной в замок – ноги на ширине плеч. Медленно и аккуратно руки поднимаются вверх и затем опускаются;

7.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Правила выполнения упражнений на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Лежа на спине, вытянутые руки поднимаются и опускаются.
8.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Правила выполнения упражнений на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Упражнение «Ушки»:
9.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Правила выполнения упражнений на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Упражнение «Поезд едет»
10.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Правила выполнения упражнений на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Упражнение «Птички»
11.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Правила выполнения упражнений на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Упражнение «Смотрим в окошко»
12.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Правила выполнения упражнений на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Упражнение «Охи-вздохи»
13.	Упражнения для работы рук	Правила выполнения упражнений, направленных на разработку рук	Сжатие малого мяча, эспандера
14.	Упражнения для работы рук	Правила выполнения упражнений, направленных на разработку рук	В положении лежа на боку, отводить руку в сторону
15.	Упражнения для работы рук	Правила выполнения упражнений, направленных на разработку рук	Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями
16.	Упражнения для работы рук	Правила выполнения упражнений,	Попеременно поднимать руки с

		направленных на разработку рук	гантелями до уровня плеч
17.	Упражнения для работы рук	Правила выполнения упражнений, направленных на разработку рук	Наматывание веревки на палку
18.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных на разработку ног	Упражнение «Мячик»
19.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных на разработку ног	Упражнение «С горки на горку»
20.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных на разработку ног	Упражнение «Струнка»
21.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных на разработку ног	Упражнения общеукрепляющие
22.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных на разработку ног	Упражнение для правильного формирования стопы
23.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Упражнения для переднего плечевого пояса
24.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Поднятие гантелей двумя руками
25.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на	Поднятие гантелей двумя руками

		разработку мышц плечевого пояса	
26.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Поднятие гантелей двумя руками
27.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Упражнения для среднего плечевого пояса. Поднятие гантелей с поворотом.
28.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Упражнения для заднего плечевого пояса.
29.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Тяги назад в положении сидя.
30.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Упражнения для переднего плечевого пояса
31.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Тяги назад в положении сидя.
32.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц	Упражнения для среднего плечевого пояса. Поднятие гантелей

		плечевого пояса	с поворотом. Махи на наклонной доске
33.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Насос»
34.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Воздушный шарик»
35.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Насос»
36.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Воздушный шарик»
37.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Насос»
38.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Краб»
39.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Неваляшка»
40.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Журавль»
41.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Уголок»
42.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Палочник»
43.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Как красиво я сижу, спинку ровно я держу»
44.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на	Упражнение с мячом -

		координацию	«маятником»
45.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Отбиваем мяч ракеткой»
46.	Упражнение на мышцы брюшного пресса	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Скручивание»
47.	Упражнение на мышцы брюшного пресса	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Диагональное скручивание»
48.	Упражнение на мышцы брюшного пресса	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Обратное скручивание»
49.	Упражнение на мышцы брюшного пресса	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Двойное скручивание»
50.	Упражнение на мышцы брюшного пресса	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Поднимаем ногу»
51.	Упражнение на мышцы брюшного пресса	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Скручивание»
52.	Упражнение на мышцы брюшного пресса	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Диагональное скручивание»
53.	Упражнение на мышцы брюшного пресса	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Обратное скручивание»
54.	Упражнение на мышцы брюшного пресса	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Двойное скручивание»
55.	Упражнение на мышцы брюшного пресса_	Правила выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	Упражнение «Поднимаем ногу»
56.	Упражнение на гибкость	Правила выполнения упражнений на гибкость	Упражнение «Солдаты»
57.	Упражнение на гибкость	Правила выполнения упражнений на гибкость	Упражнение «Лабиринт»
58.	Упражнение на гибкость	Правила выполнения	Упражнение

		упражнений на гибкость	«Узкий мостик»
59.	Упражнение на гибкость	Правила выполнения упражнений на гибкость	Упражнение «Ходим в шляпе»
60.	Упражнение на гибкость	Правила выполнения упражнений на гибкость	Упражнение «Хлоп»
61.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Городки»
62.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Баскетбол»
63.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Футбол»
64.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Городки»
65.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Баскетбол»
66.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Футбол»
67.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Городки»
68.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Баскетбол»
69.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Футбол»
70.	Элементы спортивных игр	Объяснения правил игры	Игра «Городки»
71.	Промежуточная аттестация	Объяснение материала	
	Итоговая аттестация	Объяснение материала	

4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	01.09.	31.05.	30.12. - 08.01.	19-26.12.	36	72 часа	2 раза в неделю по 1 ак. часу

5.Формы аттестации

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				
3				

– (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.

– (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.

– (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6.Оценочные материалы.

В ходе прохождения программы для определения качества и уровня усвоения учебного материала используются следующие диагностики:

1.Начальная диагностика: определение физического состояния учащегося.

2. Промежуточная диагностика умений и навыков проводится в середине учебного года.

3.Итоговая диагностика проводится по итогам прохождения программы.

Критерии оценки усвоения программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с ОВЗ.

Двига ные дейст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	<p>1. Самостоятельная демонстрация обучающимся того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании, спортивных тренажерах.</p> <p>2. Активное участие в простых подвижных играх.</p>	<p>1. Демонстрация обучающимся с помощью учителя того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании, спортивных тренажерах.</p> <p>2. С помощью педагога участие в простых подвижных играх.</p>	<p>1. Непонимание обучающимся того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании, спортивных тренажерах.</p> <p>2. Неучастие в простых подвижных играх</p>
Ходьба и упражнения в равновесии	<p>1. Умение обучающимся выполнять ходьбу стайкой держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке.</p> <p>2. Умение обучающимся перешагивать из обруча в обруч, из круга в круг.</p> <p>3. Умение обучающимся выполнять ходьбу в заданном направлении с предметом.</p> <p>4. Умение обучающимся перешагивать через препятствия, невысокие (5 см) предметы.</p>	<p>1. Умение обучающимся выполнять ходьбу стайкой за педагогом, держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке.</p> <p>2. Умение обучающимся с помощью педагога перешагивать из обруча в обруч, из круга в круг.</p> <p>3. Умение обучающимся с помощью педагогом выполнять ходьбу в заданном направлении с предметом.</p> <p>4. Умение обучающимся с помощью педагога перешагивать через препятствия, невысокие (5 см) предметы.</p>	<p>1. Невозможность обучающимся выполнить ходьбу стайкой за педагогом, держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке.</p> <p>2. Невозможность обучающимся выполнить перешагивания из обруча в обруч, из круга в круг.</p> <p>4. Невозможность обучающимся выполнять перешагивания через препятствия, невысокие (5 см) предметы.</p>

<p>Прыжки</p>	<p>1. Умение обучающимся выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед. 2. Умение обучающимся выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>	<p>1. Умение учащимся с помощью учителя выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед. 2. Умение учащимся с помощью учителя выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>	<p>1. Невозможность учащимся выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед. 2. Невозможность учащимся выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>
<p>Катание, бросание, ловля округлых предметов</p>	<p>1. Умение обучающимся прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами. 2. Умение обучающимся ловить мяч, брошенный педагогом, бросать мяч, другому обучающемуся. 3. Умение обучающимся выполнять броски мяча вверх. 4. Умение обучающимся выполнять игровые упражнения на мячах фитолах.</p>	<p>1. Умение обучающимся с помощью педагога прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами. 2. Умение обучающимся с помощью педагога ловить мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу, другому обучающемуся. 3. Умение обучающимся с помощью педагога выполнять броски мяча вверх. 4. Умение обучающимся с помощью педагога выполнять игровые упражнения на мячах фитолах.</p>	<p>1. Невозможность обучающимся выполнять прокатывание мяча двумя руками под дуги, друг другу, между предметами. 2. Невозможность обучающимся поймать мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу, другому обучающемуся. 3. Невозможность обучающимся выполнять броски мяча вверх. 4. Невозможность учащимся выполнять игровые упражнения на мячах фитолах.</p>

<p>1. Умение обучающимся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели.</p> <p>2. Умение обучающимся проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота.</p> <p>3. Умение обучающимся перелезть через незначительные препятствия.</p>	<p>1. Умение обучающимся с помощью педагога ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели.</p> <p>2. Умение обучающимся с помощью педагога проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота.</p> <p>3. Умение обучающимся с помощью педагога перелезть через незначительные препятствия.</p>	<p>1. Невозможность обучающимся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели.</p> <p>2. Невозможность обучающимся проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота.</p> <p>3. Невозможность обучающимся перелезть через незначительные препятствия.</p>
--	---	---

7. Методическое обеспечение

№	Раздел или тема программы	Формы занятия	Приёмы и методы организации занятия	Дидактические материалы	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.		Объяснение, рассказ, показ		Презентация, проектор, компьютер, план работы кружка, мячи, скакалки.	-
2.	Упражнения на расслабление мускулатуры				Гимнастическая палка, массажный мяч.	

	плечевого пояса.					
3.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом				Гимнастическая палка массажный мяч.	
4.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	Ходьба, ходьба на коленях, упражнение «велосипед», приседания, выпады.			Тренажер «велосипед», мячи, гимнастическая палка, коврики, дорожки.	
5.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	физические упражнения,			Мячи, гимнастическая палка, тренажерный станок, гантели	
6.	Дыхательные упражнения.	Физические упражнения			Коврик, беговая дорожка.	
7.	Упражнения на координацию и равновесие	Ходьба, прыжки			Обручи, мячи, гимнастическая палка, дорожки, лавочки, балансборд	

					(деревянный)	
8.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Отжимание, подтягивание			Мяч массажный. «шведская стенка», тренажерный станок	
9.	Упражнения на гибкость	Наклоны, гимнастические упражнения			Гимнастическая палка, коврик, эспандер универсальный, эспандер кистевой	
10.	Элементы спортивных игр	футбол; волейбол			Мячи и обручи.	
11.	Промежуточная и итоговая аттестация					

8. Условия реализации программы

Для реализации программы используются:

- Зал;
- Беговая дорожка;
- Велотренажеры;
- Коврики, массажные коврики;
- Фитболлы;
- Палки, гантели, кегли, мячи, модули, резинки, эспандер;
- Эллипсоид;
- Степпер, силовой тренажер;
- Балансборд (деревянный).

9. Воспитательная работа

Воспитательная работа на занятиях адаптивной физической культуры (АФК) играет ключевую роль в комплексном развитии личности занимающихся. Она направлена не только на улучшение физического состояния и адаптацию к имеющимся ограничениям, но и на формирование моральных, этических и социальных качеств.

Одним из важных аспектов воспитательной работы является формирование позитивного отношения к собственному телу и физическим возможностям. Занятия АФК способствуют повышению самооценки, уверенности в себе и преодолению комплексов, связанных с инвалидностью или ограничениями здоровья. Важно создать атмосферу поддержки и взаимопонимания, где каждый занимающийся чувствует себя комфортно и принимается таким, какой он есть.

Кроме того, АФК воспитывает такие качества, как настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность и ответственность. Регулярные занятия требуют от занимающихся усилий и преодоления трудностей, что способствует развитию волевых качеств и формированию умения добиваться поставленных целей.

Социальная адаптация также является важной составляющей воспитательной работы. Занятия АФК часто проводятся в группах, что способствует развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде и находить общий язык с другими людьми. Взаимодействие с другими занимающимися помогает преодолеть социальную изоляцию и почувствовать себя частью общества.

Наконец, занятия АФК способствуют формированию здорового образа жизни и осознанного отношения к своему здоровью. Занимающиеся получают знания о правильном питании, гигиене и профилактике заболеваний, а также учатся заботиться о своем теле и поддерживать его в хорошей форме.

10. Работа с родителями

На протяжении всего процесса обучения, проводится регулярная работа с родителями, которая включает в себя следующие пункты:

- тематические беседы;
- совместная работа с психологом (занятия, тренинги, лекции);
- участие в конкурсах детей совместно с родителями;
- открытые занятия;
- участие в подготовке и проведении культурно-массовых мероприятий;
- информационно - организационный контент через социальные сети (телеграмм и вконтакте: группа «Шаги к успеху»)

11. Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;
7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и

компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

16. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

17. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

18. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

19. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Литература для педагога, родителей, обучающихся

1. Борякова Н. Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. М., 2007.

2. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.

3. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
5. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
8. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.-Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
9. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
10. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.
11. С.П. Евсеев, Л.М. Шипицына - «Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ Под ред. Л.В. Шапковой. - Москва, «Советский спорт», 2003. - 464 с.
12. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>
13. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.
14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.