

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КСТОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

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

РАССМОТРЕНО на  
педагогическом совете  
МАУ ДО ДДЮТ  
«01» сентября 2023 г.  
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО:  
приказом № 324 от 01.09.2023 г.  
Директор МАУ ДО ДДЮТ  
Е.А.Каменских

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: с 5 до 18 лет  
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Нагайлик Зоряна Михайловна**  
педагог дополнительного образования,  
первой квалификационной категории

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание учебного плана.....	7
4. Календарный учебный график.....	14
5. Формы аттестации.....	16
6. Оценочные материалы.....	17
7. Методические материалы.....	20
8. Условия реализации программы.....	23
9. Список литературы.....	24

## 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.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	1	0	наблюдение
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	1	0	наблюдение
2.	<b>Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.</b>	<b>5</b>	1	4	наблюдение
3.	<b>Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом</b>	<b>5</b>	1	4	наблюдение
4.	<b>Упражнения для работы рук</b>	<b>5</b>	1	4	наблюдение
5.	<b>Упражнения для мышц ног</b>	<b>5</b>	1	4	наблюдение
6.	<b>Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.</b>	<b>13</b>	3	10	наблюдение
7.	<b>Дыхательные упражнения.</b>	<b>5</b>	1	4	наблюдение
8.	<b>Упражнения на координацию</b>	<b>5</b>	1	4	наблюдение
9.	<b>Упражнения на мышцы брюшного пресса</b>	<b>10</b>	2	8	наблюдение
10.	<b>Упражнения на гибкость</b>	<b>5</b>	1	4	наблюдение
11.	<b>Элементы спортивных игр</b>	<b>10</b>	2	8	наблюдение
12.	<b>Промежуточная и итоговая</b>	<b>2</b>	1	1	наблюдение

	<b>аттестация</b>				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	17	55	

### 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	Правила выполнения упражнений,	В положении лежа на боку, отводить

	рук	направленных разработку рук	на	руку в сторону
15.	Упражнения для работы рук	Правила выполнения упражнений, направленных разработку рук	на	Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями
16.	Упражнения для работы рук	Правила выполнения упражнений, направленных разработку рук	на	Попеременно поднимать руки с гантелями до уровня плеч
17.	Упражнения для работы рук	Правила выполнения упражнений, направленных разработку рук	на	Наматывание веревки на палку
18.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных разработку ног	на	Упражнение «Мячик»
19.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных разработку ног	на	Упражнение «С горки на горку»
20.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных разработку ног	на	Упражнение «Струнка»
21.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных разработку ног	на	Упражнения общеукрепляющие
22.	Упражнения для работы ног	Правила выполнения упражнений, направленных разработку ног	на	Упражнение для правильного формирования стопы
23.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных разработку плечевого пояса	на мышц	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 разработку мышц плечевого пояса	Поднятие гантелей двумя руками
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	Махи на наклонной доске
31.	Силовые упражнения на	Правила выполнения	Упражнения для

	мышцы плечевого пояса	силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	переднего плечевого пояса
32.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Упражнения для переднего плечевого пояса
33.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Тяги назад в положении сидя.
34.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Правила выполнения силовых упражнений, направленных на разработку мышц плечевого пояса	Махи на наклонной доске
35.	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. Махи на наклонной доске
36.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Насос»
37.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Воздушный шарик»
38.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Насос»
39.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Воздушный

			шарик»
40.	Дыхательные упражнения	Правила выполнения дыхательных упражнений	Упражнение «Насос»
41.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Краб»
42.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Неваляшка»
43.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Журавль»
44.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Уголок»
45.	Упражнение на координацию	Правила выполнения упражнений на координацию	Упражнение «Палочник»
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	Упражнение «Диагональное

		брюшного пресса	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 упражнений на гибкость	Упражнение «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»

	игр		
71.	Промежуточная аттестация	Объяснение материала	
72.	Итоговая аттестация	Объяснение материала	

#### 4. Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Всего учебных недель / часов				
	1 год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
	01.09-03.09	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05	27.05-31.05		

1 год	1		Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего учебн ых недел ь/ часов																								
				2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1	1	01.09-03.09																																			
2	2	04.09-10.09																																			
2	2	11.09-17.09																																			
2	2	18.09-24.09																																			
2	2	25.09-01.10																																			
2	2	02.10-08.10																																			
2	2	09.10-15.10																																			
2	2	16.10-22.10																																			
2	2	23.10-29.10																																			
2	2	30.10-05.11																																			
2	2	06.11-12.11																																			
2	2	13.11-19.11																																			
2	2	20.11-26.11																																			
2	2	27.11-03.12																																			
2	2	04.12-10.12																																			
2	2	11.12-17.12																																			
2	2	18.12-24.12																																			
1	1	25.12-31.12																																			
2	2	08.01-14.01																																			
2	2	15.01-21.01																																			
2	2	22.01-28.01																																			
2	2	29.01-04.02																																			
2	2	05.02-11.02																																			
2	2	12.02-18.02																																			
2	2	19.02-25.02																																			
2	2	26.02-03.03																																			
2	2	04.03-10.03																																			
2	2	11.03-17.03																																			
2	2	18.03-24.03																																			
2	2	25.03-31.03																																			
2	2	01.04-07.04																																			
2	2	08.04-14.04																																			
2	2	15.04-21.04																																			
2	2	22.04-28.04																																			
1	1	29.04-05.05																																			
1	1	06.05-12.05																																			
1	1	13.05-19.05																																			
1	1	20.05-26.05																																			
2	2	27.05-31.05																																			
													39/72																								

## 5. Формы аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

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

- (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.

Двигательные действия	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Оrientировочные 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>
Прыжки	<p>1. Умение обучающимся выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2. Невозможность учащимся выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>

<p style="text-align: center;">Катание, бросание, ловля округлых предметов</p>	<p>1. Умение обучающимся прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами.</p> <p>2. Умение обучающимся ловить мяч, брошенный педагогом, бросать мяч, другому обучающемуся.</p> <p>3. Умение обучающимся выполнять броски мяча вверх.</p> <p>4. Умение обучающимся выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.</p>	<p>1. Умение обучающимся с помощью педагога прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами.</p> <p>2. Умение обучающимся с помощью педагога ловить мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу, другому обучающемуся.</p> <p>3. Умение обучающимся с помощью педагога выполнять броски мяча вверх.</p> <p>4. Умение обучающимся с помощью педагога выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.</p>	<p>1. Невозможность обучающимся выполнять прокатывание мяча двумя руками под дуги, друг другу, между предметами.</p> <p>2. Невозможность обучающимся поймать мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу, другому обучающемуся.</p> <p>3. Невозможность обучающимся выполнять броски мяча вверх.</p> <p>4. Невозможность учащимся выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.</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 перелезать 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 перелезать 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 перелезать 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.		Объяснени е, рассказ, показ		Презентация, проектор, компьютер, план работы кружка, мячи, скакалки.	-
2.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.				Гимнастическая палка, массажный мяч.	
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.	
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.

## 9. Список литературы

### Нормативно-правовая база

#### к созданию дополнительной общеобразовательной программе

1. Конвенция о правах ребенка (Принята [резолюцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 [N 170-ФЗ](#)) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование"// Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3)
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).
8. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 г. № 39 "О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

13. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)
14. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"
15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)
17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № 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»)
18. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Министерства образования Нижегородской области №589 от 17 июля 15 года.
19. Устав МАУ ДО ДДЮТ (Утвержден постановлением администрации Кстовского муниципального района от 23.12.2021 № 3262)
20. Локальный акт МАУ ДО ДДЮТ, приказ МАУ ДО ДДЮТ №18 от 18.01.2022 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах в МАУ ДО ДДЮТ»
21. 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»).
22. 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».
23. 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»).

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

#### **Литература для педагога**

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.