

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета

МАУ ДО «ССШ»

Протокол № 2 от «18» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «ССШ»

Ю.Е. Фролова

Приказ № 70-Д от «18» июня 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Адаптивная физическая культура»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 3-6 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Федосеева О.М.,

тренер-преподаватель

г. Североуральск

2025 г.

## **Оглавление**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. Основные характеристики общеразвивающей программы ..... | 3  |
| 1.1 Пояснительная записка.....                             | 3  |
| 1.2. Цель и задачи о бщеразвивающей программы .....        | 15 |
| 1.3. Планируемые результаты освоения программы.....        | 16 |
| 1.4. Содержание программы .....                            | 18 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....    | 24 |
| 2.1 Календарный учебный график.....                        | 24 |
| 2.2. Условия реализации программы .....                    | 24 |
| 2.3. Форма аттестации/контроля и оценочный материалы ..... | 29 |
| Список используемой литературы: .....                      | 42 |

# **1. Основные характеристики общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность** общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Адаптивная физкультура (АФК) направлена на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также на интеграцию их в социальную среду.

Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, реализация творческих способностей и достижение выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих детей с ОВЗ адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности занимающегося.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого ребенка, возможно обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы от «от известного к неизвестному», от «простого к сложному».

**Актуальность** общеразвивающей программы. Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, всех ее

видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности ребёнка и поэтому составляет фундамент, основу социально - трудовой, социально - бытовой, социально - психологической и социально - педагогической реабилитации. Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка с ОВЗ, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Что ведет к возникновению вторичных отклонений психоэмоционального развития, в том числе: замкнутости, неразвитость чувства собственного достоинства и постоянное ощущение психологического дискомфорта создают риск проявления социально неприемлемых форм поведения.

Постановлением Правительства Свердловской области от 29.10.2013 №1332-ПП была утверждена государственная программа Свердловской области «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2027 года». Одной из задач программы является создание условий для развития физической культуры и спорта в Свердловской области, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Современные подходы к процессам социальной реабилитации и адаптации свидетельствуют о том, что адаптивная физическая культура и спорт являются эффективными технологиями физического и социального развития, максимальной самореализации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия детей с ОВЗ адаптивной физической культурой во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений. Систематические занятия не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно

воздействует на психику, мобилизуют волю, дают детям — инвалидам чувство социальной защищенности и полезности.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями детей с ограниченными возможностями (далее ОВЗ).

У многих детей с ОВЗ наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, опорно-двигательного, связочного аппарата. Именно поэтому образовательная программа «Адаптивная физическая культура» направлена на формирование правильной осанки и профилактики деформации стопы, формирование у обучающихся комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни.

**Адресат** общеразвивающей программы.

На спортивно-оздоровительной этап принимаются дети с отклонениями в развитии или в состоянии здоровья от 3-6 лет, при наличии: рекомендаций специалистов ПМПК. Разделение занимающихся на группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано на принципе возможности занимающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше ребенок зависит от других, тем ближе он к группе I (индивидуальная группа).

Возрастной период от 3 до 6 лет называется дошкольным возрастом. В этом возрасте движения ребенка в норме становятся более уверенными и

ловкими. Ребенок становится более координирован, выносливей, хорошо ориентируется в пространстве.

К сожалению в у детей с ОВЗ либо инвалидностью чаще всего большая часть физических качеств остается неразвитой или развивается с нарушением, что в дальнейшем влияет на их качество жизни.

Минимальная наполняемость групп и их максимальный количественный состав должны быть меньше, чем у здоровых детей. Группа укомплектовывается в соответствии с возможностями занимающихся.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности ограничены незначительно, в связи с чем они почти не нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

К группе II могут относиться лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями.

К группе I могут относиться лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

### **Психологические особенности детей с ОВЗ дошкольного возраста.**

Впервые в Законе «Об образовании в Российской Федерации» обучающийся с ограниченными возможностями здоровья определен как физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Дети с ограниченными возможностями - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

#### **Психологические особенности детей с ОВЗ дошкольного возраста**

1. У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и

переработки сенсорной информации, недостаточно знаний этих детей об окружающем мире.

2. Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

3. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.

4. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной.

5. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.

6. Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое.

7. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.

8. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.

9. Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.

10. Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.

11. Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации. Вследствие этого у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению

полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ дошкольного возраста:

1. Отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограниченны представления об окружающем мире;
2. Темп выполнения заданий очень низкий;
3. Нуждается в постоянной помощи взрослого;
4. Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
5. Низкий уровень развития речи, мышления;
6. Трудности в понимании инструкций;
7. Инфантилизм;
8. Нарушение координации движений;
9. Низкая самооценка;
10. Повышенная тревожность, Многие дети с ОВЗ отмечают повышенную впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении;
11. Высокий уровень психомышечного напряжения;
12. Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
13. Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство;
14. У других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

**Дети с нарушением слуха.** Потеря слуха лишает ребенка важного источника информации и ограничивает тем самым процесс его интеллектуального развития.

Выделяют следующие группы детей с недостатками слуха:

Неслышащие – дети с полным отсутствием слуха, который не может использоваться для накопления речевого запаса.

Слабослышащие – дети с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие.

Нарушение слуха непосредственно влияет на речевое развитие ребенка и оказывает опосредованное влияние на формирование памяти, мышления. Что же касается особенностей личности и поведения неслышащего и слабослышащего ребенка, то они не являются биологически обусловленными и при создании соответствующих условий поддаются коррекции в наибольшей степени. Важными в процессе познания окружающего мира становятся двигательные, осязательные, тактильновибрационные ощущения. Особенности мышления детей с нарушениями слуха связаны с замедленным овладением словесной речью. Наиболее ярко это проявляется в развитии словесно-логического мышления. При этом нагляднодейственное и образное мышление глухих и слабослышащих учащихся также имеет своеобразные черты. Нарушение слуха оказывает влияние на формирование всех мыслительных операций, приводит к затруднениям в использовании теоретических знаний на практике. У ребенка с нарушением слуха наблюдается расстройство всех основных функций речи (коммуникативной, обобщающей, регулирующей). Поэтому дети, страдающие глубокими нарушениями слуха, в общем уровне развития отстают от своих сверстников.

**Дети с нарушением зрения.** Слабовидящие дети сильно отличаются друг от друга по состоянию зрения, работоспособности, утомляемости и скорости усвоения материала. В значительной степени это обусловлено характером поражения зрения, происхождением дефекта и личными особенностями детей. Как правило, для детей с нарушениями зрения

характерны повышенная эмоциональная ранимость, обидчивость, конфликтность, напряженность, неспособность к пониманию эмоционального состояния партнера по общению и адекватному самовыражению. Поведению детей с нарушениями зрения в большинстве случаев недостает гибкости и спонтанности, отсутствуют, или слабо развиты неречевые формы общения. Для слабовидящих детей характерна большая неуверенность в правильности и качестве выполнения работы, что выражается в более частом обращении за помощью в оценке деятельности к взрослому, переводе оценки в вербальный коммуникативный план. Игры таких детей отличаются меньшей развернутостью по сравнению с играми обычных детей.

**Дети с тяжелыми нарушениями речи** .Особенности речевого развития детей с тяжелыми нарушениями речи оказывают влияние на формирование личности ребенка, на формирование всех психических процессов. Дети имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и требующих целенаправленной коррекции имеющихся нарушений. Особенности речевой деятельности отражаются на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительной сохранности смысловой памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. У детей низкая мнемическая активность может сочетаться с задержкой в формировании других психических процессов. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словеснологического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

**Дети с соматическими заболеваниями** .Дети с соматическими заболеваниями, не имеющие видимых дефектов, имеющие сохранный интеллект и с первого взгляда ничем не отличающиеся от остальных. У таких детей слабо развита познавательная сфера, отмечается недоразвитие личности, интеллектуальная пассивность, ограниченный объем принятой информации, низкая способность к обобщениям, быстрая потеря интереса к занятиям.

**Дети с умственной отсталостью** .Среди детей, имеющих психическую патологию развития, наиболее многочисленную группу составляют умственно отсталые дети. Большинство из них — олигофрены. Олигофрения — это форма умственного и психического недоразвития, возникающая в результате поражения ЦНС, и в первую очередь коры головного мозга, в пренатальный (внутриутробный), натальный (при родах) или постнатальный (на самом раннем этапе прижизненного развития) периоды. По глубине дефекта умственная отсталость при олигофрении традиционно подразделяют на три степени: идиотия, имбецильность и дебильность. Дети с умственной отсталостью в стадии идиотии и имбецильности в правовом отношении являются недееспособными и над ними устанавливается опека родителей или замещающих лиц. Развитие умственно отсталого ребенка с первых дней жизни отличается от развития нормальных детей. У них отмечаются задержки в физическом развитии, общая психологическая инертность, снижен интерес к окружающему миру, заметно недоразвитие артикуляционного аппарата и фонематического слуха. По-иному у них складываются соотношения в развитии наглядно-действенного и словесно-логического мышления. Многие умственно отсталые дети начинают говорить только к 4—5 годам. Речь умственно отсталого ребенка не выполняет своей основной функции — коммуникативной.

**Дети с задержкой психического развития (ЗПР)** .Внимание этих детей характеризуется неустойчивостью, отмечаются периодические его колебания, неравномерная работоспособность. Трудно собрать,

сконцентрировать внимание детей, удержать на протяжении той или иной деятельности. Очевидна недостаточная целенаправленность деятельности, дети действуют импульсивно, часто отвлекаются. Установлено, что многие из детей испытывают трудности и в процессе восприятия (зрительного, слухового, тактильного). Снижена скорость выполнения перцептивных операций. Память детей с задержкой психического развития также отличается качественным своеобразием. Характерны неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память. Значительное своеобразие отмечается в развитии их мыслительной деятельности. Отставание отмечается уже на уровне наглядных форм мышления, возникают трудности в формировании сферы образов-представлений. Исследователи подчеркивают сложность создания целого из частей и выделения частей из целого, трудности в пространственном оперировании образами. У детей с ЗПР отмечается выраженная тревожность по отношению к взрослому, от которого они зависят. Такая тревожность имеет тенденцию с возрастом прогрессировать.

**Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата**. Детский церебральный паралич – болезнь, развивающаяся вследствие поражения головного мозга – внутриутробно, при родах или в период новорожденности, характеризуется двигательными расстройствами, а также нарушениями психоречевых функций. Для большинства детей с ДЦП характерна задержка психического развития по типу так называемого психического инфантилизма. Под психическим инфантилизмом понимается незрелость эмоционально-волевой сферы личности ребенка. Это объясняется замедленным формированием высших структур мозга (лобные отделы головного мозга), связанных с волевой деятельностью. Интеллект ребенка может соответствовать возрастным нормам, при этом эмоциональная сфера остается несформированной. При психическом инфантилизме отмечаются следующие особенности поведения: в своих действиях дети руководствуются в первую очередь эмоцией удовольствия, они эгоцентричны, не способны

продуктивно работать в коллективе, соотносить свои желания с интересами окружающих, во всем их поведении присутствует элемент "детскости".  
Особенности нарушения познавательной деятельности при ДЦП

1) Неравномерный характер нарушений отдельных психических функций.

2) Выраженность астенических проявлений – повышенная утомляемость, истощаемость всех психических процессов, что также связано с органическим поражением ЦНС.

3) Сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире. Прежде всего, отмечается недостаточность пространственных и временных представлений.

**Дети с расстройствами раннего детского аутизма.** Аутизм – нарушение нормального хода мышления под влиянием болезни, психотропных или иных средств, уход человека от реальности в мир фантазий и грез. В наиболее яркой форме он обнаруживается у детей дошкольного возраста.

Основными признаками РДА при всех его клинических вариантах являются:

- полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, или же недостаточная потребность в них; - обособленность от окружающего мира;

- слабость эмоциональной реакции по отношению к близким, даже к матери, возможно, полное безразличие к ним (аффективная блокада);

- дети, страдающие аутизмом, очень часто чувствительны к слабым раздражителям. Например, они нередко не переносят тиканье часов, шум бытовых приборов, капанье воды из водопроводного крана;

- однообразное поведение со склонностью к стереотипным, примитивным движениям, например, раскачивание туловищем или головой, подпрыгивание на носках и пр.);

- речевые нарушения при РДА разнообразны. В более тяжелых формах РДА наблюдается мутизм (полная утрата речи), у некоторых больных

отмечается повышенный вербализм – ребенок постоянно произносит понравившиеся ему слова или слоги;

- характерным для детей-аутистов является такое зрительное поведение, при котором проявляется непереносимость взгляда в глаза, «бегающий взгляд» или взгляд мимо.

Общие психолого-педагогические рекомендации, в работе с детьми, имеющие ограниченные возможности здоровья

- Принимать ребенка таким, какой он есть.
- Как можно чаще общаться с ребенком.
- Избегать переутомления.
- Использовать упражнения на релаксацию.
- Не сравнивать ребенка с окружающими.
- Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
- Способствовать повышению его самооценки, но хваля ребенка он должен знать за что.

- Обращаться к ребенку по имени.
- Не предъявлять ребенку повышенных требований.
- Стараться делать замечания как можно реже.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

### **Режим занятий**

Продолжительность занятий – 35-40 минут.

Общее количество часов в неделю - 2.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Объем общеразвивающей программы – 72 часа.**

**Срок освоения общеразвивающей программ – один год**

**Особенности образовательного процесса.** Программа предусматривает стартовый уровень занятий, в связи с чем предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы

Занятия проводятся в спортивном зале с использованием тренажерного зала.

**Перечень форм обучения.** На занятиях применяются индивидуальные методы обучения, с использованием дистанционных технологий.

Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям».

**Виды занятий:** учебно-тренировочное занятие.

**Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:** практическое занятие, беседа

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы по АФК для детей с ОВЗ:** создать благоприятные условия для развития физических качеств и способностей, совершенствовать функциональные возможности организма, укрепить индивидуальное здоровье, повысить двигательные функции организма.

**Задачи программы:**

**Образовательные:** освоение системы знаний, формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

**Развивающие:** развитие двигательных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера, развитие пространственно-временной дифференцировки, развитие общей и мелкой моторики.

**Оздоровительные и коррекционные:** укрепление и сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем организма, укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной

системы, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, коррекция и компенсация нарушений психомоторики.

**Воспитательные:** воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях, воспитание нравственных и морально-волевых качеств, развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

В процессе адаптивного физического воспитания для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые детьми за период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные тесты, проводимые два раза в год (сентябрь, май)

#### **Предметные результаты:**

- сохранение психического и физического здоровья ребенка;
- коррекция выявленных недостатков;
- развитие познавательных процессов;
- отсутствие отрицательной динамики в психофизическом развитии ребенка;
- положительная динамика изменений личности, поведения и деятельности ребенка;

- формирование положительной мотивации к обучению.

### **Метапредметные результат:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

### **Личностные результаты:**

- готовность ученика целенаправленно использовать знания и умения в повседневной жизни.
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

## 1.4. Содержание программы

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Темы                                                                                                                                                          | Количество часов по<br>программе |        |          | Форма<br>контроля                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                               | Всего                            | Теория | Практика |                                                                    |
| 1.       | <b>Основы знаний по адаптивной физической культуре 2 часа</b><br>(теоретический материал осваивается в процессе всего обучения как один из элементов занятия) |                                  |        |          |                                                                    |
| 1.1.     | Вводное занятие.                                                                                                                                              | 1                                | 1      | -        | Беседа,<br>наблюдение,<br>опрос                                    |
| 1.2.     | Здоровый образ жизни.                                                                                                                                         | 1                                | 1      | -        | Беседа,<br>наблюдение,<br>опрос                                    |
| 2.       | <b>Формирующие виды двигательной активности 40 часов</b>                                                                                                      |                                  |        |          |                                                                    |
| 2.1.     | Общеразвивающие упражнения                                                                                                                                    | 10                               | 1      | 9        | Наблюдение<br>за<br>выполнением<br>м<br>упражнений,<br>диагностика |
| 2.2.     | Коррекция ходьбы., бега                                                                                                                                       | 4                                | 0,5    | 3.5      |                                                                    |
| 2.3.     | Коррекция осанки                                                                                                                                              | 4                                | 0,5    | 3.5      |                                                                    |
| 2.4.     | Коррекция мелкой моторики                                                                                                                                     | 2                                | 0,5    | 1.5      |                                                                    |
| 2.5.     | Коррекция расслабления                                                                                                                                        | 2                                | 0,5    | 1.5      |                                                                    |
| 2.6.     | Коррекция дыхания                                                                                                                                             | 2                                | 0,5    | 1.5      |                                                                    |
| 2.7.     | Коррекция координации<br>движений                                                                                                                             | 4                                | 0,5    | 3.5      |                                                                    |
| 2.8.     | Коррекция прыжков                                                                                                                                             | 4                                | 0,5    | 3.5      |                                                                    |
| 2.9.     | Корреция гибкости                                                                                                                                             | 4                                | 0,5    | 3.5      |                                                                    |
| 2.10     | Коррекция лазания ,<br>перелазания                                                                                                                            | 4                                | 0,5    | 3.5      |                                                                    |
| 3.       | <b>Двигательные умения и навыки 10 часов</b>                                                                                                                  |                                  |        |          |                                                                    |
| 3.1.     | Координационные способности                                                                                                                                   | 2                                | 0,5    | 1.5      | тест                                                               |
| 3.2.     | Ловкость                                                                                                                                                      | 2                                | 0,5    | 1.5      |                                                                    |
| 3.3.     | Гибкость                                                                                                                                                      | 2                                | 0,5    | 1.5      |                                                                    |
| 3.4.     | Скоростно-силовые качества                                                                                                                                    | 2                                | 0,5    | 1.5      |                                                                    |
| 3.5.     | Сила и силовая выносливость                                                                                                                                   | 2                                | 0,5    | 1.5      |                                                                    |
| 4        | <b>Подвижные элементы спортивных игр 20 часов</b>                                                                                                             |                                  |        |          |                                                                    |
| 4.1.     | Элементы футбола                                                                                                                                              | 5                                | 0,5    | 4.5      | Наблюдение<br>за<br>выполнением<br>м<br>упражнений                 |
| 4.2.     | Элементы хоккея с мячом                                                                                                                                       | 5                                | 0,5    | 4.5      |                                                                    |
| 4.3.     | Элементы бадминтона                                                                                                                                           | 5                                | 0,5    | 4.5      |                                                                    |
| 4.4.     | Элементы баскетбола                                                                                                                                           | 5                                | 0,5    | 4.5      |                                                                    |

## **Содержание учебного плана**

### **Раздел 1. Основы знаний по адаптивной физической культуре.**

#### **1.1. Вводное занятие.**

ТЕОРИЯ: Понятие АФК. Положительное влияние компонентов АФК на укрепление здоровья и развитие человека с различными нарушениями здоровья. Техника безопасности при выполнении упражнений.

#### **1.2. Здоровый образ жизни.**

ТЕОРИЯ: Личная гигиена. Питание. Питьевой режим. Режим дня.

### **Раздел 2. Формирующие виды двигательной активности.**

#### **2.1. Общеразвивающие упражнения.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений.

ПРАКТИКА: Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на снарядах и тренажерах. Полоса препятствий. Строевые упражнения.

#### **2.2. Коррекция ходьбы**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений.

ПРАКТИКА: Упражнения для коррекции ходьбы (ходьба по прямой, ходьба с перешагиванием, ходьба со сменой направления, ходьба по кругу, ходьба на месте, ходьба с мешочком на голове).

#### **2.3. Коррекция осанки.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений.

ПРАКТИКА: Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки (укрепление «мышечного корсета», мышц шеи, плечевого пояса, мышц туловища). Игры для профилактики нарушения осанки. Фитбол

#### **2.4. Коррекция мелкой моторики.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений.

**ПРАКТИКА:** Упражнения для коррекции мелкой моторики (пальчиковые игры, игры с мелкими предметами, массаж пальчиков, суджок).

## **2.5. Коррекция расслабления**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений.

**ПРАКТИКА:** Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса, координацию движения и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха. Фитбол

## **2.6. Коррекция дыхания**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** Комплекс упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры ,на освоение различных типов дыхания ( дыхательная гимнастика, контроль дыхания во время выполнения упражнений.)

## **2.7. Коррекция координации движений**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений.

**ПРАКТИКА:** Упражнения на развитие вестибулярного аппарата, баланса и координации. Упражнения для выравнивания спины и плеч. (упражнения с тренажерами: «Балансир», канат, гимнастические доски, ходьба по скамейки, лазание по гимнастической лестнице, упражнение « Цапля»)

## **2.8. Коррекция прыжков**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** Комплекс упражнений на прыгучесть, различные виды прыжков( в длину, в высоту, влево-вправо, скакалка, игра «Раз прыжок- два прыжок»)

## **2.9. Коррекция гибкости**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** Упражнения на подвижность в суставах, на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Межсуставная разминка, игровой стретчинг (статические упражнения)

## **2.10. Коррекция лазания, перелазания**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** Проползание под верёвкой, под бревном, под скамейкой. Развивает координацию движений и соразмерность усилий. Перелезание через рейку лестницы-стремянки. Развивает ловкость, координацию движений, точность перемещения и ориентировку в пространстве. Полосы препятствий

## **Раздел 3. Двигательные умения и навыки**

### **3.1. Координационные способности**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** подбрасывание и ловля мяча (диаметр 15-20 см).

### **3.2. Ловкость**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** челночный бег 3 x 10 м.

### **3.3. Гибкость**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** наклон вперед из положения, стоя.

### **3.4. Скоростно-силовые качества**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** прыжки в длину с места.

### **3.5. Сила и силовая выносливость**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** подъем из положения, лёжа на спине.

## **Раздел 4.Подвижные элементы спортивных игр**

### **4.1. Элементы футбола**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: Элементы игры на умения поймать, удержать, бросить, передать мяч, рассчитав при этом направление броска, быстроты реакции, способности хорошо ориентироваться в пространстве.( игры: «Сбей кеглю», «Мяч под шнуром», «Перебеги с мячом на другую сторону», «Подвижная цель»)

### **4.2. Элементы хоккея с мячом**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: Элементы игры на развитие ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве.(Игры: « Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Проведи и не задень»)

### **4.3. Элементы бадминтона**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: Упражнения и игры с ракеткой и воланом на развитие качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер, укрепляют мышцы рук.(Игры: «Подбей волан», «Отрази волан»)

### **4.4. Элементы баскетбола**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: Элементы баскетбола на формирование точности движений, физическое развитие, развитие мышечного тонуса.(Игры: «10 передач», «Метко в кольцо»)



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |                                                |
|-------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.    | Количество учебных недель                         | 36                                             |
| 2.    | Количество учебных дней                           | 36                                             |
| 3.    | Количество часов в неделю                         | 2                                              |
| 4.    | Количество часов в год                            | 72                                             |
| 5.    | Недель в I полугодии                              | 17                                             |
| 6.    | Недель во II полугодии                            | 19                                             |
| 7.    | Начало занятий                                    | 2 сентября                                     |
| 8.    | Каникулы                                          | 30 декабря-7 января                            |
| 9.    | Выходные дни                                      | 4 ноября, 23,24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая |
| 10.   | Окончание учебного года                           | 31 мая                                         |

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое оснащение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой: зал для занятий; шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, скакалки, гимнастические палки, кегли, обручи; малые мячи, фитбол, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), сенсорные коврики, сенсорные мячи, гимнастические скамейки.

#### Информационное обеспечение:

На занятиях используются аудио, видео и фото материал, для показа ребенку правильного выполнения упражнений, а также для подготовки к занятиям используются различные интернет источники

#### Кадровое обеспечение:

- тренер-преподаватель по адаптивной физической культуры.
- Инструктор-методист организации.
- Медицинский работник.

## **Методические материалы**

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- в совместная деятельность и игре в малых группах под руководством педагога;
- совместная деятельность и игре в слабоструктурированной среде под руководством педагога;
- совместная деятельность педагога и воспитанников.
- самостоятельная деятельность ребенка;
- самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога.

Организация деятельности ребенка может модифицироваться в соответствии с динамикой развития ситуации в группе, психоэмоционального состояния ребенка, поставленными задачами. При планировании работы учитывается баланс между спокойными и активными видами деятельности, занятиями в специальном помещении и в групповой комнате, на воздухе, индивидуальными занятиями, работой в малых и больших группах, структурированным, слабоструктурированным, неструктурированным обучением. При реализации программы разрабатываются разные формы активности ребенка в малых группах и в целом в группе, разноуровневые задания, учитываются индивидуальные особенности.

Ознакомление с инструктажем лиц занимающихся на занятиях АФК, а так же их родителей (с обязательной регистрацией в журнале инструктажа).

Обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

Тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

Осуществление постоянного контроля состояния обучающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

Обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

Индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

-практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечном и тактильных ощущениях;

-игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

-соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

Наглядные методические приемы:

-зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

-тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

-слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня).

Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приемы

содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Упражнения на формирование осанки должны занимать половину от общего времени занятий. Кроме того, используются средства для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования жизненно важных двигательных навыков, например, различные висы, статические позы у стены или другой опоры, упражнения с палками, мячами, обручами. Для профилактики плоскостопия выполняется ходьба по ребристым поверхностям, сжимание (сминание) лежащего на полу коврика пальцами стопы ног, самомассаж свода стопы и др. Необходимо подчеркнуть, что данные средства должны подаваться на занятии как игра, легкое соперничество, в сочетании с элементами противоборства, имеющими место в борьбе.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата применяются эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, в основном, на быстроту и координацию. По выявленным недостаткам в физическом развитии и подготовленности занимающихся устанавливают конкретные приоритеты и определяются упражнения, средства и методы для повышения уровня своего здоровья. При этом возрастают интерес и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Положительными особенностями упражнений на фитболе являются:  
отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);

- возможность длительного применения;
- универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- стимулирующее влияние на все органы и системы организм

Запрещается допуск к тренировочным занятиям, не получивших разрешения врача к занятиям после перенесенных травм и заболеваний.

### **2.3. Форма аттестации/контроля и оценочный материалы**

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Тестирование (медицинский контроль) которое показывает физическое и психологическое состояние ребенка, а также педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

При проведении оценки физических качеств обучающихся оформляется протокол, в котором фиксируются показатели вводного тестирования и текущего, таким образом отражается динамика .

**Диагностическая карта по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей с нарушением ОДА**

|                                                                                                                                                        |                                                                             |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>ФИО ребенка, возраст:</b>                                                                                                                           |                                                                             |                                                                |
| <b>Степень (год, класс) обучения: 1 год обучения</b>                                                                                                   |                                                                             |                                                                |
| <b>Заключение ПМПК:</b>                                                                                                                                |                                                                             |                                                                |
| <b>Педагог, осуществляющий диагностику: Федосеева О.М.</b>                                                                                             |                                                                             |                                                                |
| <b>Параметры оценки:</b><br><b>0 баллов - не выполняет</b><br><b>1 балл - выполняет с помощью тренера</b><br><b>2 балла - выполняет самостоятельно</b> | <b>Результат</b><br><b>наблюдения</b><br>Начало<br>года<br>Сентябрь<br>2023 | <b>Результат</b><br><b>наблюдения</b><br>Конец года<br>май2024 |

|                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>показатели наличия тонических рефлексов</b>                                                                                                                                                      |  |  |
| 1. В положении лежа на спине поднятие и опускание головы, верхние и нижние конечности лежат вдоль туловища прямые                                                                                   |  |  |
| 2. В положении лежа на спине ребенок поворачивает голову в сторону, при этом захватывает игрушку, находящуюся сбоку от него, подносит к себе                                                        |  |  |
| 3. В положении лежа на животе ребенок лежит, разогнув руки и ноги, может манипулировать предметами, находящимися перед ним                                                                          |  |  |
| 4. В положении лежа на спине ребенок активно поворачивает голову в сторону, за этим следует поворот туловища и конечностей (поворот на бок или на живот) - шейная выпрямительная реакция (с 4 мес.) |  |  |
| <b>двигательные навыки нижних конечностей</b>                                                                                                                                                       |  |  |
| 1. Самостоятельно упражнения не выполняет. Движения производит с поддержкой взрослого                                                                                                               |  |  |
| 2. В положении лежа на спине поднимает согнутые в коленном суставе ноги вместе, обнимает руками в области коленного сустава                                                                         |  |  |
| 3. В положении лежа на спине поднимает поочередно правую, левую ноги, согнутые в коленном суставе                                                                                                   |  |  |
| 4. В положении лежа на животе поднимает поочередно ноги, согнутые в коленных суставах                                                                                                               |  |  |
| 5. В положении лежа на спине поднимает поочередно правую, левую прямые ноги                                                                                                                         |  |  |
| 6. В положении сидя на стуле (стопы на полу, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов), перекаты стоп с пятки на носок                                                                |  |  |
| 7. В положении стоя у опоры перекаты стоп с пятки на носок                                                                                                                                          |  |  |
| 8. В положении стоя (без опоры) перекаты стоп с пятки на носок                                                                                                                                      |  |  |

|                                                                                                                                                                      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>ползание</b>                                                                                                                                                      |  |  |
| 1. Положение лежа на животе с опорой рук на локтевые суставы                                                                                                         |  |  |
| 2. Переворот из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно                                                                                         |  |  |
| 3. Сгибание/разгибание рук в локтевых суставах в положении лежа на животе с продвижением вперед (например, на гимнастической скамье)                                 |  |  |
| 4. Ползание по гимнастической скамейке с помощью одновременного сгибания/разгибания рук в локтевых суставах                                                          |  |  |
| 5. Ползание по полу с поочередным сгибанием/разгибанием рук и ног                                                                                                    |  |  |
| 6. Из положения лежа на животе с опорой прямых рук на кисти, подъем таза вверх и назад и сгибание ног в коленных суставах (угол сгиба коленных суставов 90 градусов) |  |  |
| 7. Ходьба на коленях с опорой прямых рук кистями на пол с поочередной сменой рук и ног                                                                               |  |  |
| 8. Махи прямой ногой/рукой из положения стоя на коленях с опорой кистями на пол ("трехопорная" стойка)                                                               |  |  |
| <b>двигательные навыки верхних конечностей</b>                                                                                                                       |  |  |
| 1. Самостоятельно упражнения не выполняет. Движения производит с поддержкой взрослого                                                                                |  |  |
| 2. Поднимает, опускает прямые руки                                                                                                                                   |  |  |
| 3. Пальцы рук согнуть в кулак и разогнуть                                                                                                                            |  |  |
| 4. Захватывает предмет (игрушка), удерживает, отпускает                                                                                                              |  |  |
| 5. Бросает (катает), ловит мяч                                                                                                                                       |  |  |
| 6. Соединяет кисти рук, ладони вместе, скрещивая пальцы                                                                                                              |  |  |
| 7. Захватывает мелкие предметы (монеты, бусины), удерживает их, перемещает, отпускает                                                                                |  |  |

**Диагностическая карта по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

|                                                                                                                                                         |                                            |                                                                           |                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>ФИО ребенка, возраст:</b>                                                                                                                            |                                            |                                                                           |                                                                    |
| <b>Степень (год, класс) обучения: год обучения</b>                                                                                                      |                                            |                                                                           |                                                                    |
| <b>Педагог, осуществляющий диагностику: Федосеева О.М.</b>                                                                                              |                                            |                                                                           |                                                                    |
| <b>Параметры оценки :</b><br><b>0 баллов - не выполняет</b><br><b>1 балл - выполняет с помощью тренера</b><br><b>2 балла - выполняет самостоятельно</b> |                                            | <b>Результат наблюдения</b><br><b>Начало года</b><br><b>Сентябрь 2023</b> | <b>Результат наблюдения</b><br><b>Конец года</b><br><b>май2024</b> |
| <b>Проба 1. Принятие исходного положения для построения и перестроения</b>                                                                              |                                            |                                                                           |                                                                    |
| Принятие исходного положения для построения и перестроения                                                                                              | выполняет стойку:                          |                                                                           |                                                                    |
|                                                                                                                                                         | основную                                   |                                                                           |                                                                    |
|                                                                                                                                                         | «ноги на ширине плеч»                      |                                                                           |                                                                    |
|                                                                                                                                                         | «ноги на ширине ступни»                    |                                                                           |                                                                    |
| <b>Проба 2. Ходьба</b>                                                                                                                                  |                                            |                                                                           |                                                                    |
| Ходьба                                                                                                                                                  | начинает движение по команде «Шагом марш!» |                                                                           |                                                                    |
|                                                                                                                                                         | останавливается по команде «Стой!»         |                                                                           |                                                                    |
|                                                                                                                                                         |                                            |                                                                           |                                                                    |
| <b>Проба 3. Бег</b>                                                                                                                                     |                                            |                                                                           |                                                                    |
| Бег                                                                                                                                                     | начинает движение по команде «Бегом марш!» |                                                                           |                                                                    |
|                                                                                                                                                         | останавливается по команде «Стой!»         |                                                                           |                                                                    |
| <b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</b>                                                                                                      |                                            |                                                                           |                                                                    |
| <b>Проба 1. Дыхательные упражнения</b>                                                                                                                  |                                            |                                                                           |                                                                    |
| Дыхательные упражнения                                                                                                                                  | выполняет вдох через рот, выдох через нос  |                                                                           |                                                                    |
|                                                                                                                                                         | выполняет вдох через нос, выдох через рот  |                                                                           |                                                                    |

|                                              |                                                              |  |  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>Проба 2 Круговые движения кистью</b>      |                                                              |  |  |
| Выполнение «круговых» движений кистью        | выполняет «круговые» движения кистью правой – левой руки:    |  |  |
|                                              | выполняет «круговые движения» кистями двух рук одновременно: |  |  |
| <b>Проба 3. Движения руками</b>              |                                                              |  |  |
| Выполнение движений правой рукой в И.П. стоя | выполняет движения правой-левой рукой в И.П. стоя:           |  |  |
|                                              | протягивает вперед                                           |  |  |
|                                              | отводит в сторону                                            |  |  |
|                                              | отводит назад                                                |  |  |
|                                              | поднимает вверх                                              |  |  |
|                                              | выполняет «круговые» движения:                               |  |  |
| <b>Проба 4. Движения плечами</b>             |                                                              |  |  |
| Движения плечами                             | выполняет движения плечами:                                  |  |  |
|                                              | Назад-вперед                                                 |  |  |
|                                              | вверх-вниз                                                   |  |  |
| <b>Проба 5. Выполнение движений головой</b>  |                                                              |  |  |
| Повороты головы в И.П. стоя                  | поворачивает голову в И.П. стоя:                             |  |  |
|                                              | вправо                                                       |  |  |
|                                              | влево                                                        |  |  |
| «Круговые» движения головой в И.П. стоя      | выполняет «круговые» движения головой в И.П. стоя:           |  |  |
| <b>Проба 6. Наклоны туловища</b>             |                                                              |  |  |
| Наклоны туловища                             | наклоняет туловище:                                          |  |  |
|                                              | вперед                                                       |  |  |
|                                              | в правую сторону                                             |  |  |
|                                              | в левую сторону                                              |  |  |
|                                              | назад                                                        |  |  |
| <b>Проба 7. Стояние на коленях</b>           |                                                              |  |  |

|                                                                              |                                             |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|
| Стояние на коленях                                                           | стоит на коленях:                           |  |  |
|                                                                              | без опоры                                   |  |  |
|                                                                              | с опорой                                    |  |  |
| <b>Проба 9. Ходьба с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног</b> |                                             |  |  |
| Ходьба с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног                 | ходит:                                      |  |  |
|                                                                              | высоко поднимая бедра                       |  |  |
|                                                                              | поднимая прямые ноги                        |  |  |
| <b>Проба 10. Движения стопами</b>                                            |                                             |  |  |
| Выполнение движений стопами                                                  | поднимает:                                  |  |  |
|                                                                              | стопу правой ноги                           |  |  |
|                                                                              | стопу левой ноги                            |  |  |
|                                                                              | опускает:                                   |  |  |
|                                                                              | стопу правой ноги                           |  |  |
|                                                                              | стопу левой ноги                            |  |  |
|                                                                              | выполнять круговые движения:                |  |  |
|                                                                              | стопой правой ноги                          |  |  |
|                                                                              | стопой левой ноги                           |  |  |
| <b>Проба 11. Приседание</b>                                                  |                                             |  |  |
| Приседание                                                                   | приседает без опоры                         |  |  |
|                                                                              | приседает с опорой на гимнастическую стенку |  |  |
| <b>Проба 12. Ползание на четвереньках</b>                                    |                                             |  |  |
| Ползание на четвереньках                                                     | ползает на четвереньках                     |  |  |
| <b>Проба 13. Движения ногами</b>                                             |                                             |  |  |
| Выполнение поочередных движений ногами в И.П. лежа на спине                  | поднимает правую ногу вверх                 |  |  |
|                                                                              | поднимает левую ногу вверх                  |  |  |
|                                                                              | отводит в сторону правую ногу               |  |  |
|                                                                              | отводит в сторону левую ногу                |  |  |
| Выполнение                                                                   | поднимает вверх:                            |  |  |

|                                                                                                                                                                  |                                            |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|
| одновременных движений ногами в И.П. лежа на спине                                                                                                               | обе прямые ноги                            |  |  |
|                                                                                                                                                                  | обе согнутые ноги                          |  |  |
|                                                                                                                                                                  | отводит в стороны:                         |  |  |
|                                                                                                                                                                  | прямые ноги                                |  |  |
|                                                                                                                                                                  | согнутые ноги                              |  |  |
| Выполнение движений ногами в И.П. лежа на животе                                                                                                                 | поднимает вверх:                           |  |  |
|                                                                                                                                                                  | правую ногу                                |  |  |
|                                                                                                                                                                  | левую ногу                                 |  |  |
|                                                                                                                                                                  | отводит в сторону:                         |  |  |
|                                                                                                                                                                  | правую ногу                                |  |  |
|                                                                                                                                                                  | левую ногу                                 |  |  |
|                                                                                                                                                                  | поднимает вверх обе согнутые ноги          |  |  |
| <b>Проба 14. Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке</b>                                                                                    |                                            |  |  |
| Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке                                                                                                     | сохраняет равновесие при ходьбе:           |  |  |
|                                                                                                                                                                  | по доске, лежащей на полу                  |  |  |
|                                                                                                                                                                  | по широкой стороне гимнастической скамейки |  |  |
|                                                                                                                                                                  | по узкой стороне гимнастической скамейки   |  |  |
|                                                                                                                                                                  | поочередно поднимает вверх ноги            |  |  |
| <b>Проба 15. Ходьба с удержанием рук в разных положениях</b>                                                                                                     |                                            |  |  |
| Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)                                                                                               | ходит, удерживая руки:                     |  |  |
|                                                                                                                                                                  | на поясе                                   |  |  |
|                                                                                                                                                                  | за спиной                                  |  |  |
|                                                                                                                                                                  | на голове                                  |  |  |
|                                                                                                                                                                  | в стороны                                  |  |  |
| <b>Проба 16. Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе</b> |                                            |  |  |
| Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко                                                                                                                | ходит:                                     |  |  |
|                                                                                                                                                                  | ровным шагом                               |  |  |
|                                                                                                                                                                  | на носках                                  |  |  |
|                                                                                                                                                                  | на пятках                                  |  |  |

|                                                                                               |                                 |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|--|
| поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе | высоко поднимая бедро           |  |  |
|                                                                                               | захлестывая голень              |  |  |
|                                                                                               | приставным шагом                |  |  |
|                                                                                               | широким шагом                   |  |  |
|                                                                                               | в полуприседе                   |  |  |
|                                                                                               | в приседе                       |  |  |
| <b>Проба 17. Преодоление препятствий при ходьбе, беге</b>                                     |                                 |  |  |
| Преодоление препятствий при ходьбе                                                            | перешагивает через препятствия  |  |  |
|                                                                                               | перепрыгивает через препятствия |  |  |
|                                                                                               | подлезает под препятствия       |  |  |
|                                                                                               | перелезает через препятствия    |  |  |
|                                                                                               | обходит препятствия             |  |  |
| Преодоление препятствий при беге                                                              | перешагивает через препятствия  |  |  |
|                                                                                               | перепрыгивает через препятствия |  |  |
|                                                                                               | подлезает под препятствия       |  |  |
|                                                                                               | перелезает через препятствия    |  |  |
|                                                                                               | оббегает препятствия            |  |  |
| <b>Прыжки.</b>                                                                                |                                 |  |  |
| <b>Проба 1. Прыжки на двух ногах</b>                                                          |                                 |  |  |
| Прыжки на двух ногах                                                                          | прыгает на двух ногах:          |  |  |
|                                                                                               | на месте                        |  |  |
|                                                                                               | с поворотами                    |  |  |
|                                                                                               | с продвижением вперед           |  |  |
|                                                                                               | с продвижением назад,           |  |  |
|                                                                                               | с продвижением вправо           |  |  |
| <b>Проба 2. Прыжки на одной ноге</b>                                                          |                                 |  |  |
| Прыжки на ноге                                                                                | прыгает на правой, левой ноге:  |  |  |

|                                                                                                         |                                                                                   |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                         | на месте                                                                          |  |  |
|                                                                                                         | с продвижением вперед                                                             |  |  |
|                                                                                                         | с продвижением назад,                                                             |  |  |
|                                                                                                         | с продвижением вправо                                                             |  |  |
|                                                                                                         | с продвижением влево                                                              |  |  |
|                                                                                                         |                                                                                   |  |  |
| <b>Проба 3. Прыжки в длину с места, с</b>                                                               |                                                                                   |  |  |
| Прыжки в длину с места, с разбега                                                                       | прыгает с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно, приземляется на обе ноги |  |  |
|                                                                                                         | прыгает с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляется на обе ноги             |  |  |
| <b>Проба 1. Ползание на животе, на</b><br><b>ках</b>                                                    |                                                                                   |  |  |
| Ползание на животе, на четвереньках                                                                     | ползает:                                                                          |  |  |
|                                                                                                         | на животе                                                                         |  |  |
|                                                                                                         | на четвереньках                                                                   |  |  |
| <b>Проба 2. Подлезание под препятствия на</b><br><b>животе, на четвереньках</b>                         |                                                                                   |  |  |
| Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках                                                   | подлезает под препятствия:                                                        |  |  |
|                                                                                                         | на животе                                                                         |  |  |
|                                                                                                         | на четвереньках                                                                   |  |  |
| <b>Проба 3. Лазание по гимнастической</b><br><b>стенке, наклонной гимнастической</b><br><b>скамейке</b> |                                                                                   |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке                                                                        | лазает вверх:                                                                     |  |  |
|                                                                                                         | наступает на одну перекладину одной ногой                                         |  |  |
|                                                                                                         | наступает на одну перекладину двумя ногами                                        |  |  |
|                                                                                                         | спускается вниз:                                                                  |  |  |
|                                                                                                         | наступает на одну перекладину одной ногой                                         |  |  |
|                                                                                                         | наступает на одну перекладину двумя ногами                                        |  |  |
|                                                                                                         | лазает в сторону                                                                  |  |  |
| <b>Проба 4. Преодоление препятствий</b>                                                                 |                                                                                   |  |  |

|                                                      |                                                               |  |  |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                      |                                                               |  |  |
| Преодоление препятствий                              | перешагивает через низкие препятствия                         |  |  |
|                                                      | забирается на высокие препятствия, спускает ноги и спрыгивает |  |  |
| <b>Упражнения с мячом</b>                            |                                                               |  |  |
| <b>Проба 1.Броски мяча двумя руками, одной рукой</b> | бросает средний мяч двумя руками:                             |  |  |
|                                                      | вверх                                                         |  |  |
|                                                      | вниз (о пол)                                                  |  |  |
|                                                      | в стену                                                       |  |  |
|                                                      | партнеру                                                      |  |  |
| <b>Проба 2. Ловля мяча двумя руками</b>              |                                                               |  |  |
| <b>Ловля мяча двумя руками</b>                       | ловит средний мяч двумя руками:                               |  |  |
|                                                      | на уровне груди                                               |  |  |
|                                                      | на уровне колен                                               |  |  |
|                                                      | над головой                                                   |  |  |
| <b>Проба 3. Броски мяча на дальность</b>             |                                                               |  |  |
| Броски мяча на дальность                             | бросает средний мяч:                                          |  |  |
|                                                      | двумя руками                                                  |  |  |
|                                                      | одной рукой                                                   |  |  |
|                                                      | бросает маленький мяч одной рукой                             |  |  |
| <b>Проба 4. Метание в цель</b>                       |                                                               |  |  |
| Метание в цель                                       | бросает средний мяч одной рукой                               |  |  |
|                                                      | бросает маленький мяч одной рукой                             |  |  |
| <b>Проба 5. Броски и ловля мяча в ходьбе, беге</b>   |                                                               |  |  |
| Броски и ловля мяча в ходьбе, беге                   | бросает средний мяч:                                          |  |  |
|                                                      | во время ходьбы                                               |  |  |
|                                                      | во время бега                                                 |  |  |
|                                                      | ловит средний мяч: в процессе ходьбы                          |  |  |
|                                                      | во время ходьбы                                               |  |  |
|                                                      | во время бега                                                 |  |  |
| <b>. Перенос груза</b>                               |                                                               |  |  |

|               |                |  |  |
|---------------|----------------|--|--|
|               |                |  |  |
| Перенос груза | переносит груз |  |  |

## **Двигательные умения и навыки**

### **Координационные способности**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ТЕСТ №1- подбрасывание и ловля мяча (диаметр 15-20 см).

Измерение показателей: количество раз.

Методика проведения: ребёнку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч двумя руками как можно большее количество

раз без перерывов.

### **Ловкость**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ТЕСТ №2 - челночный бег 3 x 10 м.

Измерение показателей: время в секундах;

Методика проведения: бег выполняется по прямой 10 м с двумя поворотами (5+5), (10+10). Для повышения интереса и результативности детям

предлагается игровое задание: взять кубик на середине дистанции, оббежать стул, положить кубик на линию старта, добежать до конца дистанции 10 м, повторить те же действия с кубиком

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводят назад, затем вперед.
3. Быстрый вынос бедра.
4. Опускание толчковой ноги.

### **Гибкость**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ТЕСТ №3 - наклон вперед из положения, стоя.

Измерение показателей: расстояние в см.

Методика проведения: гибкость определяют по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейке (отсчет сантиметров от скамейки). Регистрируется тот показатель в сантиметрах, до которого дотянулся пальцами ребенок. Чем больше число сантиметров, тем выше гибкость ребенка.

### **Скоростно-силовые качества**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ТЕСТ №4 – прыжки в длину с места.

Измерение показателей: расстояние в сантиметрах. Методика проведения: прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Ребёнку предлагается стать у линии старта, принять исходное положение и прыгнуть как можно дальше. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до места приземления пятки.

### **Сила и силовая выносливость**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ТЕСТ №5: подъем из положения, лёжа на спине.

Измерение показателей: количество подъемов.

Методика проведения: Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся

локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат

### **Список используемой литературы:**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Вайнер Э.Н. – Лечебная физическая культура: учебник /Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2016. -346 с.
3. Креминская М.М. – Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – Спб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. О-461 пособие для студ.высш.уч.завед./Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
5. Рекомендации для руководителей физкультурно-оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределению спортсменов на группы по степени функциональных возможностей /авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. -216 с.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник /авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ.ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. -388 с.
7. Шпицберг И.Л «О необходимости раннего выявления и ранней помощи детям с расстройствами аутистического спектра (РАС)./ Москва: Центра реабилитации инвалидов детства «Наш Солнечный Мир», 2013. ISBN: 978-5-222-25488-2. Текст: непосредственный.
- 8.Смирницкая, Ю.И. Опыт коррекционно-развивающей работы./ Ю.И. Смирницкая. – Москва: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – 100 с.ISBN: 9783659589553.Текст: непосредственный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428902

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 30.10.2024 по 30.10.2025