

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ССШ»

Протокол от «24» июня 2026 г.
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МАУ ДО «ССШ»

Н.В. Рябченко

Приказ от «24» июня 2026 г. №64-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-15 ЛЕТ»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Федосеева О.М.,
тренер-преподаватель
в новой редакции

г. Североуральск

2026 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность	6
1.1.2. Актуальность.....	6
1.1.3. Отличительные особенности.....	8
1.1.4. Адресат.....	10
1.1.5. Объем и срок освоения программы	15
1.1.6. Особенности организации образовательного процесса	15
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	16
1.3. Планируемые результаты	17
1.4. Содержание общеразвивающей программы	19
2. Организационно-педагогические условия	23
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	24
3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	29
Список литературы	41

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Лыжные гонки (далее- Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в ред. 2013г.);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных

организаций, реализующих дополнительные образовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

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».

1.1.1. Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.2. Актуальность

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.

1.1.3. Отличительные особенности

Программы по адаптивной физической культуре (АФК) для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют ряд отличительных особенностей, которые обусловлены необходимостью учёта индивидуальных потребностей, особенностей развития и медицинских показаний. Эти программы направлены не только на физическое развитие, но и на коррекцию нарушений, социальную адаптацию и улучшение качества жизни детей.

Основные отличительные особенности:

Индивидуальный подход. Программы разрабатываются с учётом конкретного диагноза, состояния здоровья, уровня физического развития, возраста, пола и психических особенностей ребёнка. Учитываются медицинские показания и противопоказания, а также динамика развития двигательных навыков.

Коррекционно-развивающая направленность. АФК включает не только общефизическую подготовку, но и целенаправленную коррекцию нарушений: опорно-двигательного аппарата (осанки, сколиоза, плоскостопия), психомоторики, моторики (общей и мелкой), координационных способностей, сенсорных систем и психических функций. Используются специальные упражнения, например, на точность различения мышечных усилий, временных отрезков, дифференцировку зрительных и слуховых сигналов.

Разнообразие методов и приёмов обучения. Применяются словесные (объяснение, инструкция), наглядные (показ, использование зрительных ориентиров, видеоматериалов), практические методы. Для детей с

нарушениями слуха может использоваться невербальная коммуникация (мимика, жесты, пальцевая азбука). Эффективен игровой метод, который способствует комплексному развитию физических качеств, эмоционально-волевой и психической сферы.

Поэтапное обучение. Процесс освоения двигательных действий разбивается на этапы: первоначальное разучивание упражнения, углублённое разучивание с использованием имитации и ориентиров, закрепление навыка и совершенствование техники, а также выработка умения применять движение в разных условиях.

Вариативность нагрузок и условий выполнения упражнений. Изменяется исходное положение, темп, ритм, амплитуда, направление движений и другие параметры. Упражнения могут выполняться в разных условиях: в помещении, на открытом воздухе, в разное время года и при разных погодных условиях (с соблюдением гигиенических требований и обеспечением безопасности).

Использование специального оборудования и ассистивных технологий. В материально-техническое оснащение входят тренажёры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр, технические средства реабилитации (кресла-коляски, опоры для стояния, ходунки, вертикализаторы), сенсорные материалы (коврики, мешочки).

Структура занятий с чётким разделением на части. Обычно занятие включает вводную часть (организация детей, активизация внимания), основную (формирование двигательных навыков и развитие физических качеств) и заключительную (снижение физической нагрузки).

Социальная направленность. АФК рассматривается как средство интеграции в общество, преодоления психологических барьеров, развития коммуникативных навыков и социализации. Групповые формы работы, массовые мероприятия, спортивные игры способствуют общению и адаптации в социуме.

Оздоровительная и профилактическая составляющая. Программы направлены на укрепление здоровья, закаливание, активизацию иммунитета, улучшение работы внутренних органов и систем, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Предусматривается профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Регулярность и длительность занятий. Систематичность — один из ключевых принципов АФК. Занятия могут проводиться в форме уроков, утренней гимнастики, внеурочных мероприятий, а их продолжительность и частота зависят от возраста, состояния здоровья и целей программы.

1.1.4. Адресат

На спортивно-оздоровительной этап принимаются дети с отклонениями в развитии или в состоянии здоровья от 12-15 лет, при наличии: рекомендаций специалистов ПМПК. Минимальная наполняемость групп и их максимальный количественный состав должны быть меньше, чем у здоровых детей. Группа укомплектовывается в соответствии с возможностями занимающихся.

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).

Дети с ограниченными возможностями - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь. Синонимами данного понятия могут выступать следующие определения: «дети с проблемами», «дети с особыми нуждами», «нетипичные дети», «дети с трудностями в обучении», «исключительные дети». В данную группу можно отнести как детей-инвалидов, так и не признанных инвалидами, но при наличии ограничений жизнедеятельности.

Итак, дети с ограниченными возможностями здоровья – это определенная группа детей, требующая особого внимания и подхода к воспитанию.

Группа школьников с ОВЗ так же чрезвычайно неоднородна. В нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития.

Психофизическое развитие - это понятие, содержащее в себе 2 важные, равноценные составляющие - психическое развитие и физическое развитие. В детстве эти 2 составляющие связаны наиболее тесно и, обеспечивая ребенку, полноценное психофизическое развитие мы создаем прочный фундамент для полноценного развития на последующих этапах жизни.

По классификации, предложенной В.А. Лапшиным и Б.П. Пузановым различают следующие категории детей с нарушениями в развитии:

- 1) дети с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие);
- 2) дети с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие);
- 3) дети с нарушениями речи;
- 4) дети с нарушениями интеллекта (умственно отсталые дети);
- 5) дети с задержкой психического развития (ЗПР);
- 6) дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП);
- 7) дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы;
- 8) дети с множественными нарушениями (сочетание 2-х или 3-х нарушений).

Возрастные этапы психического развития детей с ОВЗ:

Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ:

1. Темп выполнения заданий очень низкий;
2. Нуждается в постоянной помощи взрослого;
3. Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
4. Низкий уровень развития речи, мышления;

5. Трудности в понимании инструкций;
6. Инфантилизм;
7. Нарушение координации движений;
8. Низкая самооценка;
9. Повышенная тревожность, Многие дети с ОВЗ отмечают повышенную впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении;
10. Высокий уровень психомышечного напряжения;
11. Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
12. 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;
13. У других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

На основании педагогического опыта и имеющихся психолого-физиологических исследований рассмотрим следующие возрастные этапы психического развития детей.

Особенности психофизического развития у глухих, слабослышащих, позднооглохших детей.

Глухие дети отстают по всем показателям развития образной памяти.

Совершенствуется умение опознания эмоций и чувств, а также определение причин, их вызывающих. Глухие подростки овладевают многими понятиями, относящимися к эмоциональным состояниям и социально-нравственным чувствам. Сохраняются трудности понимания взаимосвязей между эмоциональными состояниями человека и порождающими их жизненными ситуациями. Выделяются трудности в овладении системой словесно-логического обобщения, словами, имеющими относительное, переносное и отвлеченное значение, грамматическими

конструкциями, выражающими различные виды логических отношений и зависимостей.

Физическое развитие детей с проблемами слуха постепенно перестают уступать показателям физического развития слышащих сверстников, но показатели уровня двигательной подготовленности глухих гораздо ниже уровня двигательной подготовленности слышащих детей, характерны недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, относительная замедленность овладения двигательными навыками, трудность сохранения статического и динамического равновесия, низкий уровень развития силовых качеств, замедленная скорость обратной реакции

Особенности психофизического развития у слепых, слабовидящих детей.

Сравнение развития личности подростков с нарушением зрения и нормально видящих показало, что развитие личности как тех, так и других детерминировано общими объективными законами. Для незрячих подростков характерны те же реакции на кризисные периоды в развитии. Так в подростковый период незрячие озабочены изменениями в своем облике не меньше, чем зрячие. Их волнует, как реагируют на эти изменения окружающие люди. С возрастом растет интерес к своему внутреннему миру. Общие закономерности в развитии личности объясняются тем, что утраченный орган (зрение) с успехом компенсируют сохраненные анализаторы (слух, обоняние, осязание).

Наряду с общими тенденциями развития личности незрячих подростков имеют место специфические различия, которые связаны с сужением эмоциональной сферы, сфокусированностью их переживаний на самих себе, высоким уровнем тревожности.

Особенности психофизического развития у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

В основе формирования личности по типу психического инфантилизма лежит нарушение созревания лобных отделов коры головного мозга. К

дополнительным условиям развития этого типа личности относятся неправильное воспитание, ограничение деятельности и общения, обусловленное не только двигательной и речевой недостаточностью, но и гиперопекой. Инфантилизм сохраняется нередко и в старшем школьном возрасте, проявляясь в виде повышенного интереса к детским играм, слабости волевых усилий, недостаточной целенаправленности интеллектуальной деятельности, повышенной внушаемости. При осложненных формах инфантилизма, который наиболее типичен для детей с церебральным параличом, наряду с основными проявлениями наблюдается повышенная психическая истощаемость, двигательная расторможенность.

В школьном возрасте нередко встречается повышенная самооценка, эгоцентризм, в связи с чем часто возникают ситуационные конфликтные переживания. Не найдя признания у сверстников, некоторые дети проявляют склонность к уходу в мир фантазий, постепенно у них развивается и закрепляется чувство одиночества. Все это приводит к еще большей дисгармонии в развитии личности. При длительных неблагоприятных воздействиях окружающей среды затормаживание поведенческих реакций закрепляется и формируются характерологические особенности тормозного типа.

Особенности психофизического развития у детей с задержкой психического развития.

С возрастом восприятие детей с задержкой психического развития совершенствуется, особенно значительно улучшаются показатели времени реакции, отражающие скорость восприятия. У подростков с возрастом происходит заметное снижение чисто ситуативного эмоционального компонента эмпатии наряду с ростом сочувственно-действенного, что говорит о развитии у них более глубоких эмоционально-действенных отношений, позволяющих успешно формировать и поддерживать круг общения. Однако, по-прежнему, проблемы в неумение наладить продуктивные отношения с окружающими, отклоняющийся тип поведения,

низкая или неадекватно завышенная самооценка у детей с ЗПР может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте.

Особенности психофизического развития у детей с умственной отсталостью.

Подростковый период — это период развития личности и интеграции в общество.

Важным качеством личности является более или менее объективное отношение человека к себе, его самооценка, которая у умственно отсталых формируется медленнее, чем у нормально развивающихся сверстников. Значительную трудность представляет собой воспитание у учащихся адекватной самооценки, так как большинство подростков с интеллектуальной недостаточностью проявляют склонность к завышенной самооценке. В условиях специального обучения самооценка умственно отсталых учащихся корректируется и к моменту окончания школы приближается к адекватной.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы- 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса индивидуальная, с применением 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».

Форма проведения занятий: беседы, лекции, тренировочные занятия.

Форма подведения результатов: практическое занятие, беседа.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: создание благоприятных условий для развития физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, повышение двигательных функций организма.

Задачи:

Обучающие:

- освоить базовые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание);
- обучить технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- формировать навыки самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

Развивающие:

- развивать умение ориентироваться в пространстве, оценивать расстояние, направление, скорость движения;
- развивать сенсорные функции (тактильной, слуховой, зрительной чувствительности);
- развивать пространственно-временную дифференцировку;
- развивать физические качества: сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота;
- развивать крупную и мелкую моторику.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

- формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к регулярным занятиям;
- воспитывать нравственные и морально-волевые качества: дисциплинированность, настойчивость, целеустремленность, взаимопомощь;
- развивать уверенность в себе и в своих силах, преодолевать психологические барьеры;
- формировать навыки коллективной деятельности и коммуникативные умения (работа в парах, группах, командные игры).

1.3. Планируемые результаты

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:

- самостоятельно выполняет комплексы упражнений (например, утренней гимнастики или корригирующих);
- владеет техникой выполнения двигательных действий в соответствии с заданием учителя и может объяснить отдельные элементы;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (проводит или помогает проводить физкультминутки);

- освоил элементы из разных тематических модулей: гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр;
- умеет взаимодействовать со сверстниками: помогает организовывать и проводить подвижные игры, оказывает посильную поддержку в эстафетах;
- применяет полученные знания и умения в повседневной двигательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- регулятивные: планирует свои действия: составляет простой алгоритм выполнения упражнения или последовательность разминки перед основной нагрузкой;
- познавательные: анализирует и сравнивает разные двигательные действия (например, различает технику прыжка в длину и прыжка в высоту), выделяет их существенные признаки;
- коммуникативные: активно участвует в совместной деятельности: работает в паре или малой группе (например, при выполнении эстафет или игровых заданий), умеет распределять роли и договариваться;
- слушает собеседника, понимает инструкцию учителя и других участников, задаёт вопросы, если что-то непонятно.

Личностные результаты:

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни, понимание связи между регулярной двигательной активностью и самочувствием, появление мотивации беречь своё здоровье;
- проявление целеустремлённости, настойчивости, самообладания: умение не бросать задание при первых трудностях, доводить дело до конца, преодолевать небольшие барьеры;
- умение распознавать свои эмоции (например, усталость, разочарование) и конструктивно с ними справляться, не подавлять, а осознавать;

- активное и доброжелательное включение в общение и взаимодействие со сверстниками: умение договариваться, распределять роли в игре, оказывать бескорыстную помощь, проявлять сопереживание.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Темы	Количество часов по программе			Форма контроля
		Всег о	Теори я	Практи ка	
1.	Основы знаний по адаптивной физической культуре 2 часа (теоретический материал осваивается в процессе всего обучения как один из элементов занятия)				
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа, наблюдение, опрос
1.2.	Здоровый образ жизни.	1	1	-	Беседа, наблюдение, опрос
2.	Формирующие виды двигательной активности 40 часов				
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение за выполнение м упражнений, 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 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 , перелазания	4	0,5	3.5	
3.	Двигательные умения и навыки 10 часов				
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	Подвижные элементы спортивных игр 20 часов				

4.1.	Элементы футбола	5	0,5	4.5	Наблюдение за выполнение м 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. Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество

подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ 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	1 сентября
8.	Каникулы	30 декабря-7 января
9.	Выходные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10.	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально техническое обеспечение

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.

2.2.2. 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 мышечных 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 организма

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

3. Формы аттестации/контроля и оценочные 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.

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

ФИО ребенка, возраст:		
Ступень (год, класс) обучения: 1 год обучения		
Заключение ПМПК:		
Педагог, осуществляющий диагностику:		
Параметры оценки: 0 баллов - не выполняет 1 балл - выполняет с помощью тренера 2 балла - выполняет самостоятельно	Результат наблюдения Начало года	Результат наблюдения
показатели наличия тонических рефлексов		
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.)		
двигательные навыки нижних конечностей		
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		
ползание		
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)		
двигательные навыки верхних конечностей		
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»

ФИО ребенка, возраст:
Степень (год, класс) обучения: год обучения
Педагог, осуществляющий диагностику:

Параметры оценки : 0 баллов - не выполняет 1 балл - выполняет с помощью тренера 2 балла - выполняет самостоятельно		Результат наблюдения Начало года	Результат наблюдения Конец года
Проба 1. Принятие исходного положения для построения и перестроения			
Принятие исходного положения для построения и перестроения	выполняет стойку:		
	основную		
	«ноги на ширине плеч»		
	«ноги на ширине ступни»		
Проба 2. Ходьба			
Ходьба	начинает движение по команде «Шагом марш!»		
	останавливается по команде «Стой!»		
Проба 3. Бег			
Бег	начинает движение по команде «Бегом марш!»		
	останавливается по команде «Стой!»		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения.			
Проба 1. Дыхательные упражнения			
Дыхательные упражнения	выполняет вдох через рот, выдох через нос		
	выполняет вдох через нос, выдох через рот		
Проба 2. Круговые движения кистью			
Выполнение «круговых» движений кистью	выполняет «круговые» движения кистью правой – левой руки:		
	выполняет «круговые движения» кистями двух рук одновременно:		

Проба 3. Движения руками			
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:		
Проба 4. Движения плечами			
Движения плечами	выполняет движения плечами:		
	Назад-вперед		
	вверх-вниз		
Проба 5. Выполнение движений головой			
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:		
Проба 6. Наклоны туловища			
Наклоны туловища	наклоняет туловище:		
	вперед		
	в правую сторону		
	в левую сторону		
	назад		
Проба 7. Стояние на коленях			
Стояние на коленях	стоит на коленях:		
	без опоры		
	с опорой		
Проба 9. Ходьба с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног			
Ходьба с	ходит:		

высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног	высоко поднимая бедра		
	поднимая прямые ноги		
Проба 10. Движения стопами			
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		
Проба 11. Приседание			
Приседание	приседает без опоры		
	приседает с опорой на гимнастическую стенку		
Проба 12. Ползание на четвереньках			
Ползание на четвереньках	ползает на четвереньках		
Проба 13. Движения ногами			
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 одновременных движений ногами в И.П. лежа на спине	поднимает вверх:		
	обе прямые ноги		
	обе согнутые ноги		
	отводит в стороны:		
	прямые ноги		
Выполнение	согнутые ноги		
	поднимает вверх:		

движений ногами в И.П. лежа на животе	правую ногу		
	левую ногу		
	отводит в сторону:		
	правую ногу		
	левую ногу		
	поднимает вверх обе согнутые ноги		
Проба 14. Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке			
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		
Проба 15. Ходьба с удержанием рук в разных положениях			
Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	ходит, удерживая руки:		
	на поясе		
	за спиной		
	на голове		
	в стороны		
Проба 16. Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе			
Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом,	ходит:		
	ровным шагом		
	на носках		
	на пятках		
	высоко поднимая бедро		
	захлестывая голень		
	приставным шагом		
	широким шагом		
	в полуприседе		
	в приседе		

широким шагом, в полуприседе, в приседе			
Проба 17. Преодоление препятствий при ходьбе, беге			
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		
Прыжки.			
Проба 1. Прыжки на двух ногах			
Прыжки на двух ногах	прыгает на двух ногах:		
	на месте		
	с поворотами		
	с продвижением вперед		
	с продвижением назад,		
	с продвижением вправо		
	с продвижением влево		
Проба 2. Прыжки на одной ноге			
Прыжки на ноге	прыгает на правой, левой ноге:		
	на месте		
	с продвижением вперед		
	с продвижением назад,		
	с продвижением вправо		
	с продвижением влево		

Проба 3. Прыжки в длину с места, с			
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		
Проба 1. Ползание на животе, на ках			
Ползание на животе, на четвереньках	ползает:		
	на животе		
	на четвереньках		
Проба 2. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках			
Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	подлезает под препятствия:		
	на животе		
	на четвереньках		
Проба 3. Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке			
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		
Проба 4. Преодоление препятствий			
Преодоление препятствий	перешагивает через низкие препятствия		
	забирается на высокие препятствия, спускает		

	ноги и прыгает		
Упражнения с мячом			
Проба 1.Броски мяча двумя руками, одной рукой	бросает средний мяч двумя руками:		
	вверх		
	вниз (о пол)		
	в стену		
	партнеру		
Проба 2. Ловля мяча двумя руками			
Ловля мяча двумя руками	ловит средний мяч двумя руками:		
	на уровне груди		
	на уровне колен		
	над головой		
Проба 3. Броски мяча на дальность			
Броски мяча на дальность	бросает средний мяч:		
	двумя руками		
	одной рукой		
	бросает маленький мяч одной рукой		
Проба 4. Метание в цель			
Метание в цель	бросает средний мяч одной рукой		
	бросает маленький мяч одной рукой		
Проба 5. Броски и ловля мяча в ходьбе, беге			
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		
. Перенос груза			
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 литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования. М: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с..
2. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2000. — 240 с..
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебник для среднего профессионального образования. М.: Издательство Юрайт, 2025. — 156 с..
4. Кихтенко Л. Ф., Небытова Л. А., Скорик Е. А. Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации: учебно-методическое пособие. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2020. — 76 с..
5. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2007. — 608 с..
6. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2011.
7. Геслак Д. С. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / пер. с англ. У. Жарниковой; предисл. С. Шора. — Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2025.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.10.2024 № 986 "Об утверждении особенностей деятельности центров раннего физического развития детей" (Зарегистрирован 22.10.2024 № 79860)

Для обучающихся и родителей

1. Бабкина Д. Н., Родыгина Е. А., Кузнецова В. В. Руководство по адаптивной физкультуре для детей и подростков с расстройствами аутистического спектра и другими интеллектуальными расстройствами: методические основы работы с детьми с интеллектуальными расстройствами дома, в школе и в частном центре. — Иркутск: АНО «Адаптационно-педагогический центр РАСсвет», 2025. — 61 с..

2. Соловьёва М. В. Организация дистанционного обучения адаптивной физической культуры для детей с расстройством аутистического спектра. Помощь родителям и специалистам. — М.: Литрес, 2020.

3. Мельников Е. Ю., Лёгкая Е. Ф., Ходасевич Л. С., Полякова А. В. Особенности адаптивного физического воспитания детей с расстройством аутистического спектра // Современные вопросы биомедицины. — 2024. — №1

Протокол метапредметных и личностных результатов для детей с нарушением слуха

		Метапредметные результаты					Личностные результаты			
№	ФИО	Овладение навыками невербальной коммуникации	Развитие компенсаторных способов восприятия информации	Формирование умения использовать тактильные и зрительные ориентиры	Способность планировать действия с опорой на наглядной схеме	Умение работать с техническими средствами реабилитации	Формирование уверенности в собственных силах	Развитие самостоятельности в решении двигательных задач	Сформированность мотивации к коммуникации	Готовность к социальному взаимодействию

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания метапредметных результатов:

Высокий уровень: самостоятельно использует невербальные средства коммуникации; эффективно применяет компенсаторные способы восприятия; уверенно ориентируется по тактильным и зрительным сигналам; планирует действия без опоры на схемы; грамотно использует технические средства.

Средний уровень: использует невербальную коммуникацию с минимальной поддержкой; применяет компенсаторные способы при помощи педагога; ориентируется по схемам с подсказками; планирует простые действия; работает с техникой под контролем.

Низкий уровень: пассивен в коммуникации; слабо использует компенсаторные способы; затрудняется в ориентации; не планирует действия; избегает использования техники.

Критерии оценивания личностных результатов:

Высокий уровень: проявляет инициативу; самостоятельно решает задачи; активно коммуницирует; легко взаимодействует с окружающими.

Средний уровень: проявляет интерес к общению; решает простые задачи; коммуникация по инициативе педагога; взаимодействует при поддержке.

Низкий уровень: избегает общения; не проявляет инициативы; отказывается от взаимодействия; требует постоянной поддержки.

Протокол метапредметных и личностных результатов для детей с нарушением зрения

		Метапредметные результаты					Личностные результаты			
№	ФИО	Овладение навыками пространственной ориентации	Развитие тактильной чувствительности	Умение использовать вспомогательные средства	Способность к самоконтролю при выполнении движений	Формирование навыков безопасного передвижения	Преодоление тревожности в новых условиях	Развитие эмоционального благополучия	Формирование позитивного отношения к себе	Готовность к взаимодействию со сверстниками

Дата «___» _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания метапредметных результатов:

Высокий уровень: самостоятельно ориентируется в пространстве; эффективно использует тактильные навыки; уверенно применяет вспомогательные средства;

контролирует движения; безопасно передвигается.

Средний уровень: ориентируется с частичной поддержкой; использует тактильные навыки при помощи; применяет вспомогательные средства под контролем; частично контролирует движения; передвигается с сопровождением.

Низкий уровень: затрудняется в ориентации; слабо использует тактильные навыки; избегает вспомогательных средств; не контролирует движения; требует постоянного сопровождения.

Критерии оценивания личностных результатов:

Высокий уровень: проявляет эмоциональную стабильность; уверен в себе; активно взаимодействует; позитивно относится к себе.

Средний уровень: периодически проявляет тревожность; частично уверен в себе; взаимодействует при поддержке; имеет неустойчивую самооценку.

Низкий уровень: высокая тревожность; неуверенность в себе; избегает контактов; низкая самооценка.

Протокол метапредметных и личностных результатов для детей с нарушениями ОДА

№	ФИО	Метапредметные результаты					Личностные результаты			
		Овладение компенсаторными двигательными навыками	Развитие координации движений	Формирование умения контролировать мышечное напряжение	Способность к планированию двигательных действий	Умение использовать адаптивное оборудование	Принятие особенностей собственного развития	Развитие целеустремленности	Формирование уверенности в своих возможностях	Готовность к преодолению трудностей

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания метапредметных результатов:

Высокий уровень: Активное использование компенсаторных навыков; эффективно развиты координационные движения; умеет грамотно контролировать мышечное напряжение; уверенно планирует двигательные действия; самостоятельно использует адаптивное оборудование.

Средний уровень: применяет компенсаторные навыки с помощью педагога; умеренно развиты координационные движения; частично контролирует мышечное напряжение; планирует простые действия; работает с адаптивным оборудованием под контролем.

Низкий уровень: затрудняется в использовании компенсаторных навыков; плохо развита координация движений; не умеет контролировать мышечное напряжение; не планирует действия; избегает использования адаптивного оборудования.

Критерии оценивания личностных результатов:

Высокий уровень: проявляет эмоциональную стабильность; целеустремлен; уверен в себе; позитивно относится к себе; готов к преодолению трудностей.

Средний уровень: периодически проявляет тревожность; частично уверен в себе; взаимодействует при поддержке; имеет неустойчивую самооценку.

Низкий уровень: высокая тревожность; неуверенность в себе; избегает контактов; низкая самооценка.

Протокол метапредметных и личностных результатов для детей с ЗПР

[illegible]

Дата « » 202 г.

Тренер-преподаватель _____ /

Критерии оценивания метапредметных результатов:

Высокий уровень: активно развито произвольное внимание; высокие навыки алгоритмического мышления; уверенно владеет навыками самоконтроля; использует усвоенные навыки в жизни; самостоятельно планирует деятельность.

Средний уровень: в меру развито произвольное внимание; формирует простые алгоритмические действия; владеет навыками самоконтроля с минимальной поддержкой; планирует деятельность с помощью педагога.

Низкий уровень: пассивное участие в процессе обучения; отсутствии самостоятельности; избегании взаимодействия; неумении планировать действия; отсутствии навыков самоконтроля.

Критерии оценивания личностных результатов:

Высокий уровень: эмоциональную стабильность и позитивный настрой; целеустремленность и уверенность в себе; позитивное самовосприятие; готовность к преодолению трудностей; устойчивую мотивацию к занятиям.

Средний уровень: периодическими проявлениями тревожности; частичной уверенностью в своих силах; взаимодействием при поддержке педагога; неустойчивой самооценкой; непостоянной мотивацией к деятельности.

Низкий уровень: высокая тревожность; выраженную неуверенность в себе; избегание социальных контактов; низкую самооценку; негативное отношение к деятельности.

Протокол метапредметных и личностных результатов для детей с РАС

		Метапредметные результаты					Личностные результаты			
№	ФИО	Развитие навыков имитации движений	Формирование стереотипов безопасного поведения	Овладение элементарными правилами взаимодействия	Способность к выполнению простых инструкций	Развитие концентрации внимания	Снижение тревожности в двигательной активности	Формирование базовых социальных навыков	Развитие эмоционального контакта	Готовность к минимальному взаимодействию

Дата «___» _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания метапредметных результатов:

Высокий _____ уровень: самостоятельность в выполнении заданий без внешней помощи; активное использование освоенных навыков в практической деятельности; эффективное взаимодействие с педагогом и сверстниками; развитый самоконтроль и умение планировать деятельность; алгоритмическое мышление и способность применять его в жизни.

Средний _____ уровень: частичной самостоятельностью при выполнении заданий; формированием простых алгоритмических действий; взаимодействием по инициативе педагога; самоконтролем при минимальной поддержке; планированием с помощью взрослого.

Низкий _____ уровень: пассивном участии в образовательном процессе; отсутствии самостоятельности в действиях; избегании взаимодействия с окружающими; неспособности планировать свои действия; отсутствии навыков самоконтроля.

Критерии оценивания личностных результатов:

Высокий _____ уровень: эмоциональную стабильность и позитивный настрой; целеустремленность и уверенность в себе; позитивное самовосприятие; готовность к преодолению трудностей; устойчивую мотивацию к занятиям.

Средний _____ уровень: периодическими проявлениями тревожности; частичной уверенностью в своих силах; взаимодействием при поддержке педагога; неустойчивой самооценкой; непостоянной мотивацией к деятельности.

Низкий _____ уровень: высокая тревожность; выраженную неуверенность в себе; избегание социальных контактов; низкую самооценку; негативное отношение к деятельности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027