

Департамент образования администрации города Кирова  
Муниципальное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Первый» города Кирова

Программа рассмотрена и принята  
к утверждению  
Педагогическим советом  
МОАУ ДО ДЮЦ «Первый» г. Кирова  
(протокол № 3 от 25.03.2025 г.)

«Утверждаю»  
Директор МОАУ ДО ДЮЦ «Первый»  
г. Кирова  
Н.Н. Микрюкова  
(Приказ № 87 от 31.03.2025 г.)



Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Адаптивная физическая культура для детей с  
ограниченными возможностями здоровья»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Шулакова Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Киров,  
2025 г.

## Пояснительная записка

*«Если ребенок не может учиться так, как мы его учим,  
возможно, нам следует учить так, как учит он...»*

*Игнасио Эстрада*

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Кировской области от 15 декабря 2023 года N 697-П «Об утверждении государственной программы Кировской области «Развитие образования» (с изменениями на 13.12.2024 г. и последующими)
- Распоряжение Министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Решение Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1 «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года»;
- Устав МОАУ ДО ДЮЦ «Первый» г. Кирова, утвержденный постановлением администрации города Кирова от 30.03.2022 № 704-п (с изменениями от 11.04.2025 № 1605-п);
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, аттестации обучающихся по результатам освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МОАУ ДО ДЮЦ Октябрьского района г. Кирова от 31.08.2020 года.

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. – Киров: КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025.

2. Методические рекомендации по разработке и адаптации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (по уровням освоения программы / Г.А. Ястребова, Ю.С. Богачинская, Е.В. Кулакова; под ред. М.А. Симоновой. – М.: РУДН, 2020.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья» реализуется в Клубе имени Г. Титова – структурном подразделении муниципального образовательного автономного

учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Первый» города Кирова.

### **Актуальность программы**

Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий детей с точки зрения их социальной успешности и личностного развития. Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми – инвалидами дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации.

Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16, 29, 31 ФЗ № 273.

В результате воздействия объективных неблагоприятных факторов более 85 % детей в России уже в момент рождения попадают в «зону риска», т.е. имеют предрасположенность к возникновению различного рода нарушений в процессе дальнейшего развития. При своевременном обеспечении правильного ухода и благоприятных условий развития, состояние многих из этих детей может стабилизироваться, но если этот шанс будет упущен, то многие из них не смогут себя реализовать в обществе профессионально, социально и лично.

Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе. Программы дополнительного образования решают задачи реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, развития их жизненных и социальных компетенций. Учитывая это, актуальность, значимость и обоснованность разработки адаптированных программ дополнительного образования с учётом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья не вызывает сомнения.

Адаптация программ дополнительного образования для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья – это закономерный этап развития системы специального образования. Этот этап связан с переосмыслением обществом и государством своего отношения к инвалидам, с признанием не только равенства их прав, но и осознанием обществом своей обязанности обеспечить таким людям равные со всеми другими возможности в разных областях жизни, включая дополнительное образование.

Актуальность программы состоит также в том, что необходимо способствовать развитию интереса у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов к здоровому образу жизни и вовлечению в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Актуальность определяется следующими факторами:

- рост числа детей с ОВЗ и необходимость коррекции и развития их психофизического состояния, создания условий для адаптации этих детей в обществе;
- естественная объективная потребность детей в двигательной активности и необходимость формирования среди подрастающего поколения социально адекватных способов ее реализации;
- низкий уровень физического развития и двигательных навыков среди детей.

Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой

помогают реализовать функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению их здоровья.

Как считают специалисты, реабилитация детей-инвалидов должна начинаться на самых ранних стадиях болезни, осуществляться непрерывно до достижения в минимально возможные сроки максимального восстановления или компенсации нарушенных функций. Для их реабилитации должна широко применяться спортивно-оздоровительная работа.

В связи с этим была разработана адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья».

**Значимость программы для муниципалитета/региона.** Цели, задачи, содержание и образовательные результаты дополнительной общеобразовательной программы соответствуют целевым установкам и содержанию регионального проекта «Развитие региональной системы дополнительного образования детей в Кировской области» государственной программы Кировской области «Развитие образования»; Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года».

**Педагогическая целесообразность программы.** Занятия адаптивной физической культурой позволяют укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий. Она направлена на решение проблем коррекции и развития основных физических качеств и координационных способностей, саморегуляции поведения, адаптации детей с ОВЗ к учебной деятельности в группе (коллективе).

Шапкова Л.В. отмечает: «краткий анализ состояния здоровья, специфических нарушений физического и психического развития, факторов, влияющих на двигательную сферу детей аномального развития, позволил выделить типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех нозологических групп детей:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет», снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей – силовых, скоростных, выносливости, гибкости и др.;
- нарушение локомоторной деятельности – ходьбы, бега (особенно при нарушении опороспособности), а также лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т.е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка».

Данная программа предполагает обучение детей следующих нозологических групп: нарушение опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, нарушение интеллекта.

Коррекция данных нарушений может осуществляться посредством освоения физических упражнений разной координационной сложности. Практический материал программы подобран таким образом, чтобы через постепенное усложнение двигательных действий способствовать развитию и формированию процессов управления движением, развитию основных физических качеств, совершенствованию основных и специальных видов движения.

### **Отличительные особенности программы**

1. Программа реализуется в условиях системы дополнительного образования.
2. Программа направлена на укрепление здоровья и адаптацию детей с ОВЗ в коллективе сверстников и обществе.
3. Программа предполагает совместное обучение детей различных нозологических групп.

**Новизна программы.** В 2023 году на «Навигаторе дополнительного образования Кировской области» отсутствовали адаптированные программы физкультурно-спортивной направленности для детей различных нозологических групп с ОВЗ, реализуемых на бюджетной основе. Поэтому было принято решение о необходимости написания программы, которая бы удовлетворяла всем потребностям данной группы детей и их родителей. Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям, самое главное – желание достичь поставленной перед ними цели.

**Главными ценностями** образовательной программы являются:

- право каждого обучающегося на получение образования в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей;
- право педагога на творчество и профессиональную деятельность;
- психологический комфорт всех субъектов педагогического взаимодействия;
- коллективное сотворчество педагогов, обучающихся и родителей;
- демократические, партнёрские отношения между взрослыми и детьми.

### **Адресат программы**

**Возраст обучающихся**, на которых рассчитана программа: 6 – 17 лет.

Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам дошкольного и школьного возраста следующих нозологических групп: нарушение опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, нарушение интеллекта.

Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребёнка и медицинской справки установленной формы.

*Противопоказаниями* к занятиям являются: эписиндром, тяжелые формы нарушений интеллекта, психиатрические заболевания, хронические заболевания в период обострения, наличие иных противопоказаний к занятиям (период восстановления после простудных, вирусных, или иных заболеваний, травм) по рекомендации врача.

Программа предусматривает обучение в разновозрастных группах для успешной социальной адаптации. На занятиях применяется технология уровневой дифференциации и индивидуальный подход к обучающимся с учетом их индивидуальных и личностных возможностей, способностей и особенностей. В виду особых образовательных потребностей обучающихся различных нозологических групп ребенок может включаться в группу более младшего или старшего возраста, для создания безопасной и поддерживающей среды с учетом психологического аспекта.

При реализации программы и комплектовании группы учитываются следующие характеристики обучающегося:

- нозологическая группа нарушений и уровень развития физической активности (с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК));
- функциональные возможности (выраженные двигательные нарушения влияют на количественный состав группы);
- особенности психофизиологического развития, когда приоритет отдается в пользу психологической составляющей развития ребенка.

На занятиях могут присутствовать родители (законные представители), оказывающие обучающимся необходимую техническую физическую помощь.

**Наполняемость групп:** 5-12 человек.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год.

**Продолжительность дополнительной общеобразовательной программы** по учебному плану в часах составляет 72 часа (продолжительность академического часа составляет 45 минут).

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа.

### **Формы организации деятельности**

- групповая (обеспечивает учет дифференцированных запросов обучающихся, происходит активное сотрудничество обучающихся в процессе учебной деятельности и становление внутриколлективных отношений на нравственной основе общения);

- фронтальная (позволяет одновременно обучить большое количество обучающихся, активно управлять их восприятием информации, систематическим закреплением, повторением, непосредственно общаться со всеми обучающимися, вовлекать их в обсуждение проблем, вести дискуссию, корректировать ответы обучающихся);

- индивидуальная (позволяет полностью приспособить обучение к личным особенностям учащегося, создать благоприятные условия для развития способностей и склонностей каждого обучающегося, реализации его индивидуальных интересов и потребностей).

**Форма обучения.** Проведение занятий осуществляется в очной дневной форме. В случае применения иных форм реализации программы порядок их применения регламентируется локальными нормативными актами учреждения.

**Уровень программы** – ознакомительный.

### **Цель и задачи**

**Цель программы:** коррекция нарушений и социальная адаптация обучающегося с ОВЗ средствами физической культуры.

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие:**

- изучить технику физических упражнений;
- учиться выстраивать тактическое решение задач в играх;
- формировать общую культуру движения.

##### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать основные физические качества и основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание);
- развивать волевые качества личности;
- развивать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни;
- развивать коммуникативные умения, необходимые для успешной адаптации детей с ОВЗ.

##### **Воспитательные:**

- преодолеть негативные особенности эмоционально-личностной сферы детей с ОВЗ через включение в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой;
- формировать навыки общения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации (контроля)
-------	------	--------	----------	-------	-----------------------------

<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> Изучение правил техники безопасности в спортивном зале. Беседа на тему «Одежда для занятий в спортивном зале. Гигиена человека». Формирование представлений о схеме собственного тела. Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Беседа. Устный опрос.
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>68</b>	Наблюдение. Диагностическое тестирование.
2.1	Формирование понятий спортивного инвентаря (обруч). Изучение основных двигательных действий. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.2	Формирование понятий спортивного инвентаря (гимнастическая палка). Изучение основных двигательных действий. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.3	Формирование пространственных представлений. Изучение основных двигательных действий. Разучивание разных исходных положений. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.4	Разучивание понятий о строе, шеренге, колонне. Изучение основных двигательных действий. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.5	Формирование понятий спортивного инвентаря (мяч). Изучение основных двигательных действий и терминологии. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.6	Формирование точности движения. Развитие психомоторного качества меткости. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.

	осанки. Развитие мелкой моторики.				
2.7	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Формирование чувства темпа и ритма. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.8	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Формирование основных видов прыжков. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.9	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие равновесия, координационных способностей в движении. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.10	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. Развитие равновесия, координационных способностей в статике. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.11	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. Развитие равновесия, вестибулярного аппарата. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.12	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. Развитие навыков пространственной ориентировки. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.13	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Развитие сенсомоторных способностей. Развитие мелкой моторики.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.

2.14	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Развитие сохранных анализаторов.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.15	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Развитие психических процессов и познавательной деятельности (двигательная память, зрительно-моторная реакция).	0,5	0,5	1	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.16	Закрепление разученного комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Коррекция нарушений эмоциональной сферы. Парные упражнения.	-	2	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.17	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Развитие сенсомоторных способностей. Развитие мелкой моторики	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.18	Промежуточный мониторинг состояния психомоторных способностей. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.	-	1	1	Диагностическое тестирование. Наблюдение.
2.19	Разучивание, закрепление и совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции ходьбы.	0,5	3,5	4	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.20	Разучивание координации речи с движением, развитие творческого воображения «Стадо», «Медвежата».	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.21	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции бега.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Специальные физические упражнения. Тестирование.
2.22	Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития	0,5	2,5	3	Наблюдение. Специальные физические

	силы ног.				упражнения.
2.23	Разучивание, закрепление, совершенствование базовых положений на фитболе при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Развитие координации движений. Коррекция осанки.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.24	Разучивание, закрепление комплекса физических упражнений для коррекции прыжков. Развитие концентрации внимания.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.25	Разучивание физических упражнений для коррекции лазания и перелазания. Развитие общей моторики и координации согласованного движения ног и рук.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.26	Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития силы рук.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.27	Закрепление физических упражнений для коррекции лазания и перелазания. Развитие общей моторики и координации согласованного движения ног и рук.	-	2	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.28	Разучивание, закрепление физических упражнений для коррекции преимущественно мелкой моторики рук. Игровые задания.	0,5	3,5	4	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.29	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции общего расслабления. Развитие дыхательных мышц.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.30	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие пространственной ориентации.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.31	Обучение упражнениям для самостоятельных занятий дома	0,5	0,5	1	Наблюдение. Специальные физические

					упражнения.
<b>3.</b>	<b>Итоговый раздел.</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	
3.1	Диагностические тесты	-	2	2	Диагностическое тестирование.
3.2	Итоговое занятие	0,5	0,5	1	Наблюдение.
<b>ИТОГО</b>		<b>15,5</b>	<b>56,5</b>	<b>72</b>	

**Примечание:** данный учебно-тематический план является условным, т.к. для большей эффективности реализации программы знакомство с теоретическими понятиями на занятиях происходит совместно с практическими упражнениями.

### **Содержание программы**

#### **Раздел № 1. Вводное занятие.**

**Теория.** Изучение правил техники безопасности в спортивном зале. Беседа на тему «Одежда для занятий в спортивном зале. Гигиена человека». Формирование представлений о схеме собственного тела. Спортивный инвентарь.

**Практика.** Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.

#### **Раздел № 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Инструкция по выполнению упражнений. Изучение правил игр, применяемых на занятиях. Знакомство с комплексами упражнений, порядком выполнения упражнений. Обучение с целью занятий дома.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся:

- равномерное развитие мышечной системы,
- укрепление костно-связочного аппарата,
- развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

*Упражнения для комплексного развития качеств:*

- строевые упражнения;
- упражнения с выполнением основных двигательных действий;
- повороты на месте;
- изменение скорости движения в ходе занятий.

*Общеразвивающие упражнения:*

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития меткости;
- упражнения, развивающие мелкую моторику;
- упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения;
- упражнения с помощью партнера, упражнения на взаимодействие;
- эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием;
- упражнения для развития общей выносливости;
- элементы гимнастики;
- подвижные игры и эстафеты.

#### **Раздел № 3. Итоговый раздел.**

**Теория.** Получение рекомендаций по самостоятельным занятиям дома. Подведение итогов по окончанию учебного года.

**Практика.** Проведение итогового тестирования.

## **Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы**

### **Личностные результаты:**

- владеет приемами и навыками эффективного межличностного общения, способен на адекватные ролевые отношения с педагогом (взрослыми) и сверстниками;
- сформирован навык общения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- сформирована потребность в систематических занятиях физкультурой.

### **Метапредметные результаты:**

- *предметная компетентность*: способность применять в практической жизни развитые физические качества и основные виды движений, самостоятельно использовать приобретенные знания как средство ведения здорового образа жизни;

- *личностная компетентность*: мотивация к здоровому образу жизни, готовность и способность к реализации личного потенциала, волевых качеств в предлагаемых видах спортивной деятельности, расширение двигательного опыта;

- *рефлексивная компетентность*: способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы, способность к анализу неудач и постановке целей в двигательной активности;

- *коммуникативная компетентность*: способность к сотрудничеству в рамках совместной деятельности; готовность к открытой коммуникации в условиях ценностно-значимого общения, культура поведения и чувство коллективизма.

### **Предметные результаты:**

Учащиеся будут знать (теоретические знания и понятия):

- технику выполнения основных физических упражнений и правила технической безопасности при выполнении их;
- основные понятия по программе, имеющие практическую направленность с учетом индивидуального интеллектуального и психофизического развития.

Учащиеся будут уметь (практические навыки и умения):

- выстраивать тактику решения задач, поставленных перед ними;
- выполнять основные двигательные действия, сформированные в ходе занятий.

## **Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы**

### **Кадровые**

Программу реализуют педагогические работники, имеющие высшее специальное образование по профилю «Адаптивная физическая культура», либо высшее специальное (физкультурное) образование и прошедшие дополнительную курсовую подготовку по вопросам организации работы с детьми с ОВЗ.

### **Организационные:**

- информация о наборе обучающихся на программу;
- проведение родительских собраний;

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный инвентарь:

- мягкое покрытие спортивного зала;
- коврики для пилатеса;
- мячики массажные (иглобол);
- гимнастические палки;
- мячи для пилатеса от 0,5-2 кг;
- балансир;
- полусфера балансировочная D-33;
- резинки, экспандеры для фитнеса;
- степ;
- массажный коврик;
- мини-футбольные ворота;

- мини баскетбольное кольцо;
- свисток «железная дорога»;
- беговая дорожка, велосипед.

#### **Психолого-педагогические:**

- создание на занятиях благоприятного психологического климата;
- личностно-ориентированное взаимодействие с учащимися;
- создание «ситуации успеха».

#### **Меры безопасности**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется:

- подготовке места проведения занятий;
- подготовке организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения;
- дисциплине в группе занимающихся.

Каждый занимающихся, независимо от возраста, знакомится с Инструкцией по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях в объединении, что фиксируется в Журнале учета рабочего времени педагога дополнительного образования (в случае необходимости, инструктаж может проводиться внепланово).

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

##### **Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

**Количественные показатели** освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий.

##### **Критерии оценки деятельности физкультурно-спортивной группы:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ физической культуры, навыков гигиены и самоконтроля, навыков бытового самообслуживания;
- освоение объемов тренировочных нагрузок предусмотренных индивидуальным учебно-тематическим планом программ для каждой отдельной категории детей.

##### **Формы подведения итогов реализации программы**

- тестирование (промежуточное, итоговое).

#### **Формы аттестации и оценочные материалы с учетом особенностей детей с ОВЗ**

**Для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата**

1. Тренировать смену положения сидя-стоя с опорой на стол. Можно взрослому стоять сбоку и помогать. Можно закрепить мягкий абдуктор между коленями;
2. Повороты, дотягивание, перенос веса с ноги на ногу. Попеременно в положении стоя, интенсивно в положении сидя и лежа.
3. Перелазить через скамейку.
4. Залезть на скамейку, слезть со скамейки.
5. Упражнения в положении сидя (7 подходов по 30 сек), бросать тяжелый мяч.
6. Боковой шаг.
7. Тренировать пересаживание со стула на стул и обратно.

### **Для обучающихся с задержкой психического развития**

1. Прыжок в длину с места (характеризуется как универсальный показатель двигательной подготовленности детей, выявляет скоростно-силовые качества). Фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

2. Челночный бег 3x10 метров (выявляет координационные, скоростные способности), выполняется данный тест: на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш!» пробежать 10 м, коснуться пола за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (выявляют силовые способности). Выполняют максимальное количество раз.

4. Время удержания равновесия на одной ноге в секундах (выявляет координационные способности). Испытуемый принимает исходное положение: стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене, руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов!» испытуемый стремится как можно дольше удержать равновесие.

### **Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

1. Прыжок в длину с места (характеризуется как универсальный показатель двигательной подготовленности детей, выявляет скоростно-силовые качества). Фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

2. Челночный бег 3x10 метров (выявляет координационные, скоростные способности), выполняется данный тест: на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш!» пробежать 10 м, коснуться пола за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (выявляют силовые способности). Выполняют максимальное количество раз.

4. Время удержания равновесия на одной ноге в секундах (выявляет координационные способности). Испытуемый принимает исходное положение: стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене, руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов!» испытуемый стремится как можно дольше удержать равновесие.

### **Методическое обеспечение программы**

В соответствии с приказом Министерства Просвещения № 629 от 22.07.2022 года в целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организации, осуществляющие образовательную деятельность, по адаптированным дополнительным образовательным программам обеспечивается создание специальных условий для получения образования указанными обучающимися, в том числе:

#### для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации);
- включение в содержание образования упражнений на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое.

#### Для обучающихся с задержкой психического развития:

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения

спортивных упражнений (пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

- обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

- дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

- соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося.

Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- специально оборудованные «зоны отдыха» для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

**Программа строится на следующих принципах:**

- **принцип гуманности**, предполагающий соблюдение прав педагога и ребенка, закрепленные Законом РФ «Об образовании», Декларацией прав ребенка, Конвенцией о правах ребенка и другими нормативными документами; создание атмосферы заботы о здоровье и благополучии, уважении чести и достоинства личности ребёнка, педагога;

- **принцип личностно-ориентированного подхода**, состоящий в признании индивидуальности каждого ребёнка; где обучение выступает как средство развития личности каждого обучающегося; самореализация как процесс раскрытия и развития природных возможностей, задатков каждого ребёнка;

- **принцип коррекционно-развивающего компенсирующего обучения и воспитания**, состоящий в интеграции действий педагогов в единую систему индивидуального комплексного динамического сопровождения развития ребёнка с ОВЗ на всех этапах обучения в школе;

- **принцип сотрудничества**, который регулирует построение взаимоотношений на основе взаимного уважения и доверия педагога, обучающихся и родителей;

- **принцип целостности** деятельности на основе единства процессов коррекции, развития, обучения и воспитания обучающихся;

- **принцип научности**, предполагающий развитие у обучающихся понимания места и роли человека в современном мире; создание эффективной системы научно-методического информирования педагогов, постоянного повышения уровня их научной эрудиции и культуры, профессиональной компетенции;

- **принцип программно-целевого подхода**, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- **принцип интегрированного подхода** предполагает интеграцию обучения и коррекции путем включения в программу коррекционной составляющей, ориентированной на первичные дефекты, представленные в структуре нарушений развития учащегося;

- **принцип вариативности**, который предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации задач; использование различных методик и технологий с учетом изменений социального заказа, потребностей и интересов участников образовательного процесса;

- **принцип эффективности социального взаимодействия**, который предполагает формирование у обучающихся навыков социальной адаптации, самореализации;

- **принцип индивидуализации**, который предполагает необходимость определения индивидуальной цели воспитания и обучения, отбора содержания, выбора форм и методов обучения для каждого ребенка с ОВЗ с учетом его профессиональных и образовательных потребностей, возможностей и условий воспитания;

- **принцип деятельностного подхода в обучении и воспитании**, который предполагает организацию образовательного процесса на наглядно-действенной основе;

- **принцип приоритета** предполагает максимальную активность и самостоятельность учащегося в ходе обучения.

### **Методы обучения**

По источнику знаний (классификация по Ю.К. Бабанскому):

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение).

Специфические (классификация по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову):

- методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

- игровой;

- круговой (выполнение специальных упражнений с чередованием их);

- соревновательный (использование соревновательных упражнений).

Специфические (классификация по Ю.И. Евсееву):

- равномерный (характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки);

- переменный (характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении упражнений).

В основу программы положены **педагогические идеи**:

- идея сотрудничества и сотворчества;

- идея личностного подхода к воспитанникам;

- гуманизация образовательного процесса;

- идея «учение без принуждения», основанная на достижении успеха, на подлинном интересе;

- идея приобщения детей к ЗОЖ.

### **Составные части занятия АФК с детьми с ОВЗ**

1. Подготовительная часть: комплекс ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения (в основу классификации положен анатомический признак).

2. Основная часть:

а) подбор упражнений определяется целью занятия:

- развитие кинестетических способностей,

- развитие функции равновесия,

- развитие способности к ориентации в пространстве,

- развитие способности к реакциям.

б) упражнения на расслабление и формирование осанки,

в) игры, эстафеты.

3. Заключительная часть: упражнения, улучшающие функцию дыхания, речевые упражнения. Игры малой интенсивности.

**Ходьба и бег.** В обучении детей ходьбе и бегу практически нет необходимости, т.к. дети самостоятельно осваивают и ходьбу и бег. Однако встречаются трудности при обучении бегу с изменением направления и ходьбе с изменением темпа (частоты шагов), для этого мы на занятиях использовали метроном. **Бег:** обычный, равномерный; спиной вперед; правым (левым) приставным шагом; со сменой направления по хлопку; змейкой; с изменением темпа. **Ходьба:** на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; спортивная ходьба; в полуприседе; ходьба с остановкой и задержкой дыхания по сигналу, с хлопками, с преодолением препятствий.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ).** Общеразвивающие упражнения подбирались с целью оздоровления, укрепления организма, развития двигательных и психических качеств ребенка. Общеразвивающие упражнения имеют ряд характерных особенностей: точно дозируются, применяются в разнообразных вариантах, избирательно воздействуют на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц, могут выполняться с различным мышечным напряжением, темпом, ритмом и амплитудой. ОРУ выполнялись без предметов, с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи, массажные мячи, фитболы), на гимнастических снарядах, с взаимной помощью друг друга.

Комплекс ОРУ подбирался с целью:

- подготовить занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками,
- воспитать способность напрягать и расслаблять отдельные группы мышц,
- научить ребенка выделять признаки движения, основные параметры движения.

Направление перемещения кинематических единиц и звеньев (вверх, в сторону, вверх – в сторону, по кругу и т.д.). Сгибание и разгибание в суставах, расположение стоп, ладоней (внутри, наружу). Качественные признаки движения (резко-плавно, быстро-медленно) - включались упражнения на ощущения правильной осанки и дыхания.

**Упражнения на развитие кинестетических способностей.** Использовались упражнения, влияющие на силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Использовался метод строго регламентированного упражнения. При применении этих методов наиболее важным является достижение оптимального соотношения стандартноповторного и вариативного упражнения. Вариативность подразумевала как изменение выполнения самих движений, так и изменение исходных положений, темпа движений, усложнение привычного действия добавочными движениями и т.д.

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений. В развитии мелкой моторики особое внимание уделяется формированию умений владения мячом руками, которое осуществляется посредством соответствующих комплексов специальных упражнений, последовательно способствующих становлению умений в: катании мяча; отбивании и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловле и метании, в подбрасывании и ловле мяча, падающего сверху. Для более успешного развития ручной ловкости каждое из предложенных упражнений модифицируется, т.е. изменяется направления катания мяча (по прямой, «змейкой», вокруг ног); по другой с расстояния (от 1 до 3-х м) между занимающимися каким-либо инвентарем (корзиной, обручем, дугой, мишенью и др.); в-третьих - мяч ловится двумя или одной рукой выполнением хлопка, приседания или поворота и т.п..

При обучении детей с ограниченными возможностями новому движению, кроме обязательного показа требуется словесная инструкция и совместное проговаривание одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи двигательном стимулировании. Одновременно следует учитывать замедленные темп усвоения ими новых движений, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике упражнения. Поэтому процессе обучения новым и закрепления ранее изученных движений, рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению. Таким образом, словесная инструкция - обязательный показ - совместное проговаривание, вплоть до использования метода пассивных движений и упражнений с постепенным усложнением приемов их выполнения. При этом особое внимание обращается на ознакомление с новыми упражнениями, т.е. необходим и медленный показ зеркальным методом, совместное проговаривание, возможно даже пассивное выполнение задания.

**Упражнения и игры на развитие способности к сохранению равновесия.** Для развития способности к сохранению равновесия использовались как упражнения в движении, так и упражнения в статической позе: безопорное сидение на гимнастической скамейке, балансирование на одной ноге на малой опорной площадке, расхождение вдвоем на гимнастической скамейке, приседание и вставание с закрытыми глазами и т.д..

**Упражнения и игры на развитие способности к ориентации в пространстве.**

Одной из важных коррекционных задач адаптивной физической культуры детей с ограниченными возможностями является развитие их ориентации в пространстве. Для этого используются упражнения, связанные с изменением местонахождения детей, размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения. И

двигательную реакцию воспитывают в играх, для этого изменяются условия применения сформированных навыков и умений.

На занятиях также используется звуковое сопровождение, которое помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, развитию медленных и быстрых звучаний, а также способствует развитию слухового восприятия и макромоторики тела. В систему упражнений входят движения корпуса тела (наклон в разные стороны), в вводной части занятия применяют элементы следующих движений: ходьба (по кругу, на месте), бег, прыжки на месте, приседания, подскоки. При этом рекомендуется, чтоб характер этих движений был разным: плавный, отрывистый, медленный, быстрый, с музыкальным сопровождением (во время музыкально-ритмических отрезков занятий использовался слуховой аппарат), а также без речи и с речью, используют считалки, слова и фразы, сочетая их проговаривание с движениями. В процессе занятий (особенно на начальных этапах) у детей развивают произвольное внимание, умение действовать по подражанию взрослому и по наглядному образцу (наглядно-образный характер). Затем они самостоятельно выполняют упражнения, ориентируясь на словесные инструкции воспитателя.

### **Особенности организации занятий с детьми с ОВЗ**

Для успешного освоения образовательной программы детям с ОВЗ необходимо предоставление особых условий. Педагогу важно выстраивать программу обучения таким образом, чтобы дети с любыми особыми образовательными потребностями сумели реализовать свой потенциал на должном уровне и в полной мере.

Дети с ОВЗ значительно отличаются от нормально развивающихся сверстников и требуют специальных коррекционных воздействий для компенсации нарушений. Мыслительная деятельность детей с ОВЗ характеризуется сниженной познавательной активностью, конкретностью, элементами инфантильности и стереотипичности, хаотичностью, импульсивностью или замедленностью мыслительных действий, преобладанием интуитивного компонента мышления, недостаточной сформированностью основных мыслительных операций, проявляющейся в наибольшей степени на вербальном уровне.

Дети испытывают трудности, как при вычленении определенных частей многоэлементного комплекса, так и при необходимости их обобщения. В ходе анализа они упускают детали, затрудняются в выделении существенных и несущественных признаков, в установлении причинно-следственных связей. Восприятие детей с ОВЗ неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Для младших школьников характерна сниженная скорость перцептивных операций, что отражается на эффективности работы ребенка на занятиях.

Снижение эффективности неприятия неизбежно ведет к относительной бедности и недостаточной дифференцированности зрительных образов – представлений. В свою очередь, недостаточность сенсорных представлений ограничивает возможность наглядного мышления ребенка, т. к. они в значительной мере поставляют материал для такого мышления. Таким образом, постоянный дефицит перцептивной информации приводит к усугублению вторичного отставания в умственном развитии. Внимание детей с ОВЗ характеризуется ограниченным объемом, неадекватными колебаниями, недостатками переключения и распределения, завышенными истощаемостью и пресыщаемостью. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при нелюдимости выполнения длинного ряда операций.

Для детей с ОВЗ характерна слабость речевой регуляции действий. Они испытывают затруднения в планировании предстоящих действий, в их речевом оформлении, не всегда подчиняются требованиям словесной инструкции, не учитывают ее в целом и руководствуются при выполнении задания каким-либо одним из требований. Вербальные отчеты детей о произведенных действиях недостаточно точны. Ребенку

иногда бывает легче выполнить действие по инструкции, чем дать вербальный отчет о проделанном. Существенное запаздывание развития внутренней речи, затрудняет формирование у детей способности прогнозирования и саморегуляции деятельности. Эмоциональная незрелость и нестабильность, проявляющиеся в эмоциональной импульсивности, доходящей до агрессии, конфликтности, грубости, чрезмерной обидчивости и раздражительности, не позволяют детям с ОВЗ успешно адаптироваться к условиям обучения.

#### **Методы и формы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

*Игротерапия* – занятия могут быть организованы не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Игра – это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуальные, эмоционально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом. Сюжетно-ролевые игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Основной задачей игр также является коррекция эмоциональной сферы ребенка.

*Релаксация* – в зависимости от состояния ребенка может использоваться сухой бассейн.

*Психогимнастика* – включает игры на снятие напряжения, развитие эмоционально-личностной сферы.

#### **Воспитательная работа**

*Воспитательная работа* – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Во время реализации программы решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Обучающиеся включены в реализацию программы воспитания МОАУ ДО ДЮЦ «Первый» г. Кирова.

Составляя план мероприятий, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

#### **Формы организации воспитательной работы:**

- беседы с обучающимися;
- родительские собрания, беседы с родителями по профилактике правонарушений;
- культурно-массовые мероприятия;
- спортивные праздники;
- дни здоровья для детей и родителей;
- подведение итогов обучения в объединении;
- анализ работы.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время занятий.

Для того, чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д.. Чем лучше педагог знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

#### **Формы и методы работы с родителями (законными представителями) обучающихся с ОВЗ:**

- работа с родителями по организации совместного досуга;
- индивидуальные консультации для родителей по возникающим вопросам;
- дни открытых дверей.

## Список литературы

### Список литературы для обучающихся

1. Барто А.Л. Большая книга стихов («Девочка чумазая») М.: Махаон, 2022 .
2. Михалков С.В. Стихи детям («Про мимозу», «Не спать», «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп», «Ангина», « Тридцать шесть и пять») М.: АСТ , 2023.
3. Чуковский К.И. Сказки («Мойдодыр», «Федорено горе») М.:Стрекоза, 2022.

### Список литературы для родителей

1. Андрюхина Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие. М.: Екатеринбург РГППУ, 2019.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. М.: Флинта, 2017.
3. Варфоломеева З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: монография. М.: Флинта, 2015.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы. М.: Советский спорт, 2014.
4. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.М. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими ДЦП. М.: Советский спорт, 1991.
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.
6. Калужнова И.А., Перепелова О.В. Лечебная физкультура. Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
7. Кастюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура М.: Флинта, 2017.
8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. Москва.: СпортАкадемПресс, 2015.
9. Насибулина Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие. М.: ГОУ ДПО КРИО, 2016.
10. Панькина Н. В. Программа утренней гимнастики с элементами логоритмики «Веселые путешествия». М.: Дефектология, 2006.
11. Селигман М., Дарлинг Р. Обычные семьи, особые дети. М.: Теревинф, 2007.
- Стребелева Е. А. Психологопедагогическая поддержка семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья. М.: ИНФРА-М, 2023.

### Список литературы для педагогов

1. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебник. М.: Советский спорт, 2009.
2. Баева Н.А. Анатомия и физиология детей младшего и дошкольного возраста: учебное пособие. Омск.: СибГУФК, 2003.
3. Белякова Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. М., 2004.
4. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Буланова О.Е. Инновационный подход к адаптации и реабилитации детей с задержкой психического развития. М., Физкультура и спорт 1995.
7. Буланова О.Е. Новый способ коррекции нарушений речи у детей с логоневрозом. М.: Институт педагогических инноваций, 1998.
9. Кожевникова В.Т. Вестибулярная тренировка и упражнения на растяжение в физической реабилитации больных спастической диплегией // Проблемы реабилитации детей с невролого-ортопедической патологией: городская юбилейная научно-практическая конференция. М., 2003.

10. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2001.
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2001.
12. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии // Дефектология. 1990. № 3.
13. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. М.: ВЛАДОС, 2002.
14. Спирин К. В. Мышечная активность и здоровье детей. Великие Луки, 2001.
15. Фришман И. И. Требования к адаптации программ дополнительного образования с учётом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, Москва, 2013
17. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ. ред. проф Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2007.
18. Шпитальная О.А. Основные методические требования к проведению игровых рекреационных занятий с детьми младшего школьного возраста с нарушением интеллекта//Вестник аспирантуры. Вып. 5. СПб., 1998.
19. Яковлева Л. Работаем по программе «Старт»// Дошкольное воспитание. 1997, № 1-11.

#### **Интернет источники**

1. <https://www.laplandiya.org/uploads/pages/6148/files/1625011985-metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-otdyha-i-ozdorovleniya-detej-s-ovz.pdf>
2. <https://овз.рф>

**Диагностика уровня освоения учащимися содержания программы**

Цель: конкретизировать результаты освоения учащимися содержания программы «Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья» и проследить динамику развития каждого обучающегося для дальнейшей коррекции.

Время проведения: 2 раза в год (декабрь, май).

Система оценивания:

По показателям выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С) – показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н) – показатель проявляется редко или не проявляется.

**Критерии и показатели освоения обучающимися содержания программы  
«Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

№	Параметры	Характеристика уровней			Методы и приемы
		Высокий (В)	Средний (С)	Низкий (Н)	
<b>Предметные результаты (Критерий обученности)</b>					
1	Уровень владения техникой выполнения физических упражнений, знание техники безопасности	Обучающийся самостоятельно выполняет специально-подготовительные физические упражнения, знает и применяет правила техники безопасности на занятии.	Обучающийся работает с незначительной помощью педагога при выполнении специально-подготовительных физических упражнений, не всегда соблюдает правила техники безопасности.	Обучающийся нуждается в значительной или постоянной помощи педагога при выполнении специально-подготовительных физических упражнений. При выполнении упражнений требуется напоминание правил техники безопасности.	- педагогическое наблюдение; - анализ имеющихся теоретических знаний и практических результатов; - сравнение имеющихся результатов одного и того же обучающегося в разное время; - беседа; -диагностическое
2	Уровень овладения умениями решения тактических задач в играх: <b>1. Тактическое</b>	1.В играх обучающийся: • предвидит действия противника; • прогнозирует последующие события;	1.В играх обучающийся: • редко предвидит действия противника; • иногда может спрогнозировать	1.В играх обучающийся: • не предвидит действия противника; • не удерживает в памяти правила игры;	

	<p><b>мышление;</b>  <b>2. Точность движений;</b>  <b>3. Полнота восприятия происходящего</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализирует игровую ситуацию.</li> </ul> <p>2. В движениях точен и ловок.  3. В игре изменяет поведение, откликаясь в реальном времени на то, что происходит вокруг.</p>	<p>последующие события;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен анализировать игровую ситуацию с помощью педагога.</li> </ul> <p>2. В движениях недостаточно точен и ловок.  3. Для коррекции поведения в игре нужна направляющая и организующая помощь со стороны педагога.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не может анализировать происходящие события.</li> </ul> <p>2. Движения не скоординированы, замедлены.  3. В поведении ригиден, помощь со стороны не принимает, либо использует ее не эффективно.</p>	<p>тестирование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практических заданий;</li> <li>- анализ полученных результатов.</li> </ul>
3	<p>Уровень сформированности общей культуры движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осанка</li> <li>• походка</li> <li>• движения</li> </ul>	<p>Обучающийся четко знает названия и правильность выполнения специальных физических упражнений, легко определяет их по словесному рассказу, использует по назначению оборудование и инвентарь. Обучающийся держит спину ровно, следит за своей осанкой, движения скоординированы, походка ровная, плавная.</p>	<p>Обучающийся испытывает незначительные затруднения при грамотном использовании оборудования и инвентаря, испытывает незначительные затруднения в названии и правильности выполнения специальных физических упражнений. При ходьбе обучающийся сутулится, присутствуют искаженные движения конечностей, испытывает трудности в поддержании равновесия.</p>	<p>Обучающийся испытывает значительные затруднения при грамотном использовании оборудования и инвентаря, испытывает затруднения в названии и правильности выполнения специальных физических упражнений. Обучающийся малоподвижен, требуется помощь для передвижения и выполнения упражнений со стороны взрослого.</p>	
<b>Личностные результаты (Критерий воспитанности)</b>					
1	<p>Степень преодоления негативных особенностей эмоционально-личностной сферы (агрессивности,</p>	<p>В поведении на занятиях преобладает дружелюбность, доброжелательность, уравновешенность.  В поведении на занятии</p>	<p>В поведении на занятиях иногда отмечаются вспышки агрессии, негативизм и эмоциональная расторможенность.</p>	<p>В поведении на занятиях преобладает агрессивное поведение, негативизм и гиперактивность. Не следует указаниям и требованиям взрослого</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение;</li> <li>- этические беседы;</li> <li>- анализ</li> </ul>

	<b>негативизма, эмоциональной-расторженности)</b>	преобладает позитивный настрой.	На замечания педагога корректирует негативные проявления поведения.	и педагога.	посещаемости занятий;
2	Степень сформированности навыка общения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Обучающийся дружелюбен в общении со сверстниками и взрослыми, проявляет уважение, доброе отношение к окружающим, желание помочь.	Обучающийся испытывает затруднения при общении со сверстниками и взрослыми. Требуется координирующая, организующая и направляющая помощь.	Обучающийся не способен выстроить эффективное общение со сверстниками и взрослыми. Помощь со стороны взрослого не принимает.	
3	Степень сформированности потребности в систематических занятиях физкультурой	Посещает занятия регулярно и с желанием	Посещает занятия не регулярно, требуется поддерживающая и мотивирующая помощь со стороны взрослого.	Посещает занятия редко, без желания, пассивен, малоактивен.	
<b>Метапредметные результаты (Критерий развития)</b>					
1	Уровень освоения основных физических качеств и движений (ходьба, бег, прыжки, лазание)	Обучающийся выполняет диагностическое тестирование на 80 – 100%.	Обучающийся выполняет диагностическое тестирование на 50 – 80%.	Обучающийся выполняет диагностическое тестирование ниже 50%.	- педагогическое наблюдение; - анализ посещаемости занятий;
2	Уровень развития волевых качества личности	Обучающийся стремится к решению задач без помощи взрослых, умеет поставить цель, не опираясь на указания, способен к проявлению инициативы и настойчивости в решении возникающих задач.	Обучающийся стремится к решению задач, но иногда требуется помощь взрослого, умеет поставить цель, но опирается на указания со стороны педагога.	Обучающийся не проявляет самостоятельность, не умеет ставить цели и организовывать деятельность.	- выполнение тестовых заданий на основные виды движений; - диагностическое тестирование.
3	Уровень заинтересованности физической культурой и здоровым образом жизни	Обучающийся мотивирован на выполнении физических упражнений на занятии и дома, знает и придерживается правил	Обучающемуся требуется организующая и направляющая помощь со стороны взрослого при выполнении	Обучающийся не проявляет интереса к выполнению физических упражнений, часто отказывается от	

		здорового образа жизни. Анализирует собственные успехи и достижения.	физических упражнений на занятии и дома. Знает, но не всегда придерживается правил здорового образа жизни. С помощью взрослого анализирует свои успехи и достижения.	их повторения. Не знает и не соблюдает правил здорового образа жизни. К себе не критичен, не способен проанализировать собственные успехи и достижения при выполнении физических упражнений.	
4	Уровень коммуникативных умений	Обучающийся открыт к общению, вступает в диалог на занятии, умеет использовать слова вежливости, может оказать поддержку и помощь собеседнику, способен делиться собственными чувствами и интересами с окружающими.	Обучающийся не всегда открыт к общению, вступает в диалог по инициативе или просьбе взрослого, редко использует слова вежливости, испытывает сложности в формулировке собственных чувств и мыслей.	Обучающийся закрыт для общения, стремится к уединению, вербальная и жестовая речь развита слабо или отсутствует.	

**Календарный учебный график**  
**реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**  
**«Адаптивная физическая культура для детей**  
**с ограниченными возможностями здоровья»**  
**на 2025-2026 учебный год**

Место проведения занятий:

клуб им. Г. Титова МОАУ ДО ДЮЦ «Первый» г. Кирова, спортивный зал  
(ул. Дзержинского, 64)

**Первый год обучения**

№ п/п	Дата занятий группа №1, группа №2	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	21.09.25.	Вводное занятие + Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики деформации стоп. Развитие психических процессов и познавательной деятельности (двигательная память, зрительно-моторная реакция)	1+1	Беседа. Устный опрос. Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.	28.09.25.	Формирование понятий спортивного инвентаря (обруч). Изучение основных двигательных действий. Развитие мелкой моторики	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
3.	05.10.25.	Формирование понятий спортивного инвентаря (гимнастическая палка). Изучение основных двигательных действий. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
4.	12.10.25.	Формирование пространственных представлений. Изучение основных двигательных действий, разучивание разных исходных положений. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
5.	19.10.25.	Разучивание понятий о строе, шеренге, колонне. Изучение основных двигательных действий. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
6.	26.10.25.	Формирование понятий спортивного инвентаря (мяч). Изучение основных двигательных действий и терминологии. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.

7.	02.11.25.	Формирование точности движения. Развитие психомоторного качества меткости. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
8.	09.11.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Формирование чувства темпа и ритма. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
9.	16.11.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Формирование основных видов прыжков. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
10.	23.11.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие равновесия, координационных способностей в движении. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
11.	30.11.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. Развитие равновесия, координационных способностей в статике. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
12.	07.12.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. Развитие равновесия, вестибулярного аппарата. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
13.	13.12.25. (доп.занятия)	Обучение упражнениям для самостоятельных занятий дома+ Диагностические тесты	1+1	Наблюдение. Специальные физические упражнения. Диагностическое тестирование.
14.	14.12.25	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. Развитие навыков пространственной ориентировки. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
15.	21.12.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики деформации стоп. Развитие сенсомоторных	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.

		способностей. Развитие мелкой моторики.		
16.	28.12.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики деформации стоп. Развитие сохранных анализаторов.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
17.	04.01.26	Выходной день	-	
18.	11.01.26.	Закрепление разученного комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики деформации стоп. Коррекция нарушений эмоциональной сферы. Парные упражнения.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
19.	18.01.26.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики деформации стоп. Развитие сенсомоторных способностей. Развитие мелкой моторики	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
20.	25.01.26.	Промежуточный мониторинг состояния психомоторных способностей. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.+ Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции бега.	1+1	Диагностическое тестирование. Наблюдение. Специальные физические упражнения.
21.	01.02.26.	Разучивание, закрепление и совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции ходьбы.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
22.	08.02.25.	Разучивание, закрепление и совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции ходьбы.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
23.	15.02.26.	Разучивание координации речи с движением, развитие творческого воображения «Стадо», «Медвежата».	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения. Тестирование.
24.	22.02.26.	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции бега.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
25.	01.03.26.	Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития силы ног.+ Разучивание, закрепление,	1+1	Наблюдение. Специальные физические упражнения.

		совершенствование базовых положений на фитболе при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Развитие координации движений. Коррекция осанки.		
26.	08.03.26.	ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	-	
27.	15.03.26.	Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития силы ног.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
28.	22.03.26.	Разучивание, закрепление, совершенствование базовых положений на фитболе при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Развитие координации движений. Коррекция осанки.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
29.	29.03.26.	Разучивание, закрепление комплекса физических упражнений для коррекции прыжков. Развитие концентрации внимания.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
30.	05.04.26.	Разучивание физических упражнений для коррекции лазания и перелазания. Развитие общей моторики и координации согласованного движения ног и рук.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
31.	12.04.26.	Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития силы рук.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
32.	19.04.26.	Закрепление физических упражнений для коррекции лазания и перелазания. Развитие общей моторики и координации согласованного движения ног и рук.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
33.	26.04.26.	Разучивание, закрепление физических упражнений для коррекции преимущественно мелкой моторики рук. Игровые задания.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
34.	03.05.26.	Разучивание, закрепление физических упражнений для коррекции преимущественно мелкой моторики рук. Игровые задания.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
35.	10.05.26.	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции общего расслабления. Развитие дыхательных мышц.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.

36.	17.05.26.	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие пространственной ориентации.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
37.	24.05.26.	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции общего расслабления. Развитие дыхательных мышц.+ Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие пространственной ориентации.	1+1	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
38.	31.05.26.	Итоговое занятие+ Диагностические тесты	1+1	Диагностическое тестирование. Наблюдение.
		Итого группа №1: Итого группа №2:	72 часа 72 часа	

### Первый год обучения

№ п/п	Дата занятий группа №3, группа №4	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	15.09.25.	Вводное занятие + Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики деформации стоп. Развитие психических процессов и познавательной деятельности (двигательная память, зрительно-моторная реакция)	1+1	Беседа. Устный опрос. Наблюдение. Специальные физические упражнения.
2.	22.09.25.	Формирование понятий спортивного инвентаря (обруч). Изучение основных двигательных действий. Развитие мелкой моторики	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
3.	29.09.25.	Формирование понятий спортивного инвентаря (гимнастическая палка). Изучение основных двигательных действий. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
4.	06.10.25.	Формирование пространственных представлений. Изучение основных двигательных действий, разучивание разных исходных положений.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.

		Развитие мелкой моторики.		
5.	13.10.25.	Разучивание понятий о строе, шеренге, колонне. Изучение основных двигательных действий. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
6.	20.10.25.	Формирование понятий спортивного инвентаря (мяч). Изучение основных двигательных действий и терминологии. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
7.	27.10.25.	Формирование точности движения. Развитие психомоторного качества меткости. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
8.	03.11.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Формирование чувства темпа и ритма. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
9.	10.11.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Формирование основных видов прыжков. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
10.	17.11.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие равновесия, координационных способностей в движении. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
11.	24.11.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. Развитие равновесия, координационных способностей в статике. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
12.	01.12.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. Развитие равновесия, вестибулярного аппарата. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
13.	08.12.25.	Обучение упражнениям для самостоятельных занятий дома+ Диагностические тесты	1+1	Наблюдение. Специальные физические упражнения. Диагностическое

				тестирование.
14.	15.12.25	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. Развитие навыков пространственной ориентировки. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
15.	22.12.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Развитие сенсомоторных способностей. Развитие мелкой моторики.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
16.	29.12.25.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Развитие сохранных анализаторов.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
17.	05.01.25	Выходной день	-	
18.	12.01.26.	Закрепление разученного комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Коррекция нарушений эмоциональной сферы. Парные упражнения.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
19.	19.01.26.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Развитие сенсомоторных способностей. Развитие мелкой моторики	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
20.	26.01.26.	Промежуточный мониторинг состояния психомоторных способностей. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.+ Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции бега.	1+1	Диагностическое тестирование. Наблюдение. Специальные физические упражнения.
21.	02.02.26.	Разучивание, закрепление и совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции ходьбы.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
22.	09.02.25.	Разучивание, закрепление и совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции ходьбы.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.

23.	16.02.26.	Разучивание координации речи с движением, развитие творческого воображения «Стадо», «Медвежата».	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения. Тестирование.
24.	23.02.26.	Праздничный день		
25.	02.03.26.	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции бега.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
26.	07.03.26 (доп. занятие)	Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития силы ног.+ Разучивание, закрепление, совершенствование базовых положений на фитболе при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Развитие координации движений. Коррекция осанки.	1+1	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
27.	09.03.26.	Выходной день	-	
28.	16.03.26.	Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития силы ног.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
29.	23.03.26.	Разучивание, закрепление, совершенствование базовых положений на фитболе при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Развитие координации движений. Коррекция осанки.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
30.	30.03.26.	Разучивание, закрепление комплекса физических упражнений для коррекции прыжков. Развитие концентрации внимания.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
31.	06.04.26.	Разучивание физических упражнений для коррекции лазания и перелазания. Развитие общей моторики и координации согласованного движения ног и рук.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
32.	13.04.26.	Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития силы рук.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
33.	20.04.26.	Закрепление физических упражнений для коррекции лазания и перелазания. Развитие общей моторики и координации согласованного движения ног и рук.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.

34.	27.04.26.	Разучивание, закрепление физических упражнений для коррекции преимущественно мелкой моторики рук. Игровые задания.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
35.	04.05.26.	Разучивание, закрепление физических упражнений для коррекции преимущественно мелкой моторики рук. Игровые задания.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
36.	11.05.26.	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции общего расслабления. Развитие дыхательных мышц.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
37.	18.05.26.	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие пространственной ориентации.	2	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
38.	23.05.26 (доп.занятие)	Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса физических упражнений для коррекции общего расслабления. Развитие дыхательных мышц.+ Разучивание, закрепление, совершенствование комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие пространственной ориентации.	1+1	Наблюдение. Специальные физические упражнения.
39.	25.05.26	Итоговое занятие+ Диагностические тесты	1+1	Диагностическое тестирование. Наблюдение.
		Итого группа №3:	72 часа	
		Итого группа №4:	72 часа	