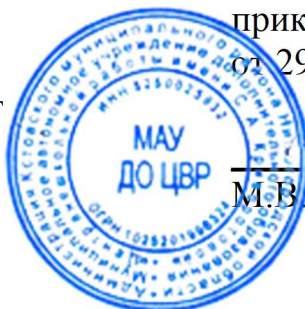


Департамент образования  
администрации Кстовского муниципального округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы имени С. А. Криворотовой»

Рассмотрена  
педагогическим советом  
МАУ ДО ЦВР  
протокол № 1 от 29.08.2025 г

Утверждена  
приказом директора  
от 29.08.2025 г. № СЛ-773488/25



М.В. Пожванюк

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа «Спорт Лайф»  
объединения «Адаптивная физкультура»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Вид программы: модифицированная

Возраст воспитанников: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Наместников Сергей Дмитриевич

г. Кстово  
2025 г.

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)**

### **1.1. Пояснительная записка**

*Программа разработана на основании нормативных документов:*

– Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

– Приказ Минобрнауки России от 9 ноября 2015 года № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи».

– Приказ Министерства образования и науки Нижегородской области от 11.02.2025 № 316-01-63-266/25 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Нижегородской области в соответствии с социальным сертификатом»

– Приказ Министерства образования и науки Нижегородской области от 08.08.2025 № 316-01-63-1685/25 «О внесении изменений в приказ от 11.02.2025 № 316-01-63-266/25 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Нижегородской области в соответствии с социальным сертификатом»

– Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ЦВР.

Программа «Спорт и я» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на физическое оздоровление учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а именно:

- на получение теоретических знаний о ведении здорового образа жизни, знания физкультурно-оздоровительной деятельности;

- на развитие основных физических качеств силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;

- укрепление и развитие мышечного корсета;

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов здоровья (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей детей, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (общей выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Программа создана на основе специальной литературы, направленной на оздоровление и коррекцию нарушений в физическом развитии детей.

Программа ориентирована на повышение уровня физической подготовки и здоровья обучающихся в соответствии с современными требованиями. Большое внимание уделено коррекции нарушений осанки, развитию и тренировке дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища.

Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии обучающихся, но и укрепление функционального здоровья детей. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Дети указанных категорий нуждаются в особом индивидуально-ориентированном подходе, включающем поддержку их личностного развития, формирование психологических и физических предпосылок обучения.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что учащиеся с ОВЗ получают навыки коррекции нарушений общего физического развития, психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддерживание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне. Основные идеи данной программы – социальная интеграция инвалидов и лиц с ОВЗ, соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей в реализации образа жизни, характерного для здоровых детей в данных социальных условиях.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Основным содержанием программы являются: ходьба, медленный бег, общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у школьников координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм школьника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Запланированы воспитательные задачи:

приучение к сознательной дисциплине, воспитание у учащихся желания физического самосовершенствования.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия. Такие беседы знакомят учащихся с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их значимости для организма человека, о разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие.

**Новизна** программы состоит в том, что при работе используются нетрадиционные и нестандартные методы и приемы такие как: хоккей на полу для развития координации движения, подвижные игры для психологического контакта между обучающимися, радиальный баскетбол сидя на полу и т.д.

#### **Основные направления содержания образования:**

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- комплексы упражнений для развития мелкой моторики рук;
- комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- комплексы упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации движений;
- упражнения для развития функции координации вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения для профилактики нарушений зрения;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

*Направленность* программы физкультурно-спортивная.

*Адресат программы.* Предлагаемая программа рассчитана на возрастной диапазон от 7 до 13 лет. Допускается комплектование групп с учащимися разных возрастных категорий в зависимости от заболевания, психологических и физических особенностей. Приоритетным является принцип комплектования групп по уровню и способности восприятия знаний, во вторую очередь – по возрасту.

*Срок реализации программы:*

Программа рассчитана для детей 7-13 лет, реализация программы 1 год, с освоением стартового уровня (144 часа в год).

*Режим занятий.*

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа каждое (1 академический час - от 30 до 45 минут, в зависимости от заболевания).

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая года (в том числе, занятия могут проводиться в каникулярное время).

*Форма реализации программы:*

– Форма обучения: очная.

– Образовательная технология: без применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Программа реализуется в традиционном очном формате с непосредственным взаимодействием педагога и учащихся, что обусловлено необходимостью коррекции двигательных навыков, обеспечением безопасности, физической помощью и поддержкой, а также работой по преодолению сенсорных и поведенческих трудностей, что невозможно в полной мере реализовать дистанционно.

– Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности - комплексная. Программа объединяет различные направления (коррекционно - развивающее, оздоровительное, образовательное, воспитательное) и виды деятельности (игровую, коммуникативную, двигательную) в единый процесс.

– Форма и тип организации работы учащихся: групповая.

– Форма обучения и виды занятий: практические занятия. Занятия носят практический характер и включают следующие виды деятельности: игровые упражнения, сенсомоторные игры, полосы препятствий, занятия с использованием специализированного оборудования (сенсорные интеграционные снаряды, мячи, скамейки и т.д.). Теоретические сведения (например, инструкции) преподносятся в минимальном объеме и исключительно в практико-ориентированной форме.

## **1.2. Цели и задачи программы**

*Цель:* Коррекция имеющихся физических и соматических недостатков в здоровье обучающихся средствами лечебной физической культуры, через формирование базовых физических навыков и положительной мотивации к двигательной активности.

*Задачи:*

*Обучающие:*

– формирование и закрепление базовых двигательных умений и навыков: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание;

– обучение пониманию и выполнению простых одношаговых и многошаговых инструкций;

– укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– совершенствование координационных способностей (равновесие, ловкость, точность).

*Коррекционно-развивающие:*

– коррекция сенсорно-перцептивных нарушений (вестибулярного, тактильного, проприоцептивного восприятия);

– развитие пространственной ориентации и схемы тела;

– коррекция поведенческих нарушений (снижение стереотипий, гипервозбудимости);

– развитие произвольного внимания, памяти, подражательной деятельности;

– развитие и нормализация мышечного тонуса, профилактика гиподинамии.

– развитие общей и мелкой моторики.

*Воспитывающие:*

– формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой;

– воспитание умения ждать своей очереди, следовать установленным правилам;

– развитие навыков доброжелательного сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.

– формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности;

– развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля;

– развитие эмоциональной сферы, умения радоваться успехам своим и других.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	
2.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	2	2	0	
3.	Упражнения в положении стоя	6	0	6	Выполнение тестового упражнения
4.	Упражнения в положении сидя	6	0	6	Выполнение тестового упражнения
5.	Упражнения в положении лежа на животе и спине	10	0	10	Выполнение тестового упражнения
6.	Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии	10	0	10	Выполнение тестового упражнения
7.	Упражнения с гимнастической палкой	4	0	4	Выполнение тестового упражнения
8.	Упражнения для формирования правильной осанки	24	0	24	Выполнение тестового упражнения
9.	Упражнения дыхательной гимнастики	4	0	4	Выполнение тестового упражнения
10.	Овладение техникой «мягкого бега» и правильного дыхания во время бега	6	0	6	Выполнение тестового упражнения

11.	Тренировка навыка удержания тела в нужном положении (координация движения)	4	0	4	Выполнение тестового упражнения
12.	Упражнения на сопротивление	6	0	6	Выполнение тестового упражнения
13.	Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела	16	0	16	Выполнение тестового упражнения
14.	Упражнения на гимнастической скамейке	4	0	4	Выполнение тестового упражнения
15.	Упражнения с медицинболами	4	0	4	Выполнение тестового упражнения
16.	Упражнения с резиновыми амортизаторами	4	0	4	Выполнение тестового упражнения
17.	Подвижные игры	10	0	10	Выполнение тестового упражнения
18.	Дозированная ходьба.	10	0	10	Выполнение тестового упражнения
19.	Длительная ходьба с чередованием равномерного бега.	10	0	10	Выполнение тестового упражнения
20.	Итоговый контроль	2		2	Выполнение тестовых упражнений
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

### 1.3.2. Содержание программы

#### 2. Вводное занятие. Техника безопасности

*Теория:* Знакомство с техникой безопасности на занятиях лечебной физической культуры. Правильное выполнение физических упражнений, исключающих травматизм.

#### 3. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности

*Теория:* - что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии школьников и учащихся, имеющих отклонения в здоровье.

- режим дня.
- правильное питание.
- что такое правильная осанка.
- значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.
- правила приема воздушных и солнечных ванн.
- правила проведения подвижных игр.

#### 3. Упражнения в положении стоя

*Практика:* Выполнение физкультурно-оздоровительных комплексов упражнений в положении стоя с предметами и без. Ознакомление с правильным положением тела при передвижении и стоя у стены. Ходьба с мешочками на голове с различными положениями рук. Упражнения для профилактики плоскостопия.

#### 4. Упражнения в положении сидя

*Практика:* Выполнение упражнений с расслаблением мускулатуры шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Выполнение различных движений сидя на гимнастической скамейке с постепенным расслаблением всех частей тела сверху вниз.

#### 5. Упражнения в положении лежа на животе и на спине

*Практика:* Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы спины и брюшного пресса, необходимых для формирования правильной осанки.

*6. Упражнения, стоя на четвереньках и упражнения для равновесия*

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений для координации движений. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочками на голове с различными положениями рук. Комплекс прыжковых упражнений на координационной лестнице. Специальные прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку.

*7. Упражнения с гимнастической палкой*

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки. Упражнения на растягивание позвоночника в различных плоскостях позвоночника.

*8. Упражнения для формирования правильной осанки*

Силовые упражнения для формирования правильной осанки с гантелями, на фитболах, в парах.

*9. Упражнения дыхательной гимнастики.*

*Практика:* Выполнение дыхательных упражнений для полноценного дренажа бронхов, очищения слизистых дыхательных путей, укрепление дыхательной мускулатуры. Правильное дыхание стимулирует работу сердца и улучшает пищеварение ослабленного организма ребенка.

*10. Овладение техникой «мягкого бега» и правильного дыхания во время бега.*

*Практика:* Обучение технике равномерного бега для развития общей выносливости организма. Обучение правильному дыханию во время бега.

*11. Тренировка навыка удержания тела в нужном положении (координация движения)*

*Практика:* Выполнение упражнений в стоянии на одной ноге и в заданном кругу. Продвижения и стояние на одной ноге на гимнастическом бревне с открытыми и закрытыми глазами.

*12. Упражнения на сопротивление*

*Практика:* Выполнение упражнений в парах на силовое сопротивление.

*13. Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела*

*Практика:* Выполнение упражнений на осанку.

*14. Упражнения на гимнастической скамейке*

*Практика:* Выполнение прыжковых упражнений через гимнастическую скамейку. Силовые подтягивания по наклонной лестнице. Ходьба по скамейке с заданиями.

*15. Упражнения с медицинболами*

*Практика:* Выполнение силовых упражнений в парах с перебрасыванием медицинбола. Ходьба с медицинболами. Переноска медицинболов на заданное расстояние в беге.

*16. Упражнения с резиновыми амортизаторами*

*Практика:* Выполнение комплексов упражнений для развития и укрепления мышц рук и спины из положения лежа и стоя.

#### *17. Подвижные игры*

*Практика:* Подвижные игры, направленные на развитие точности попадания по предметам, на развитие внимания, на развитие реакции на сигнал. Подвижная игра «Хоккей на полу», для развития точности попадания по воротам. Якутские прыжки для развития координации движений (скачки на одной ноге через предметы, прыжки с ноги на ногу, прыжки с одновременным отталкиванием двумя ногами).

#### *18. Дозированная ходьба*

*Практика:* Быстрая ходьба по пересеченной местности с активным движением рук. Обучение правильному дыханию во время ходьбы.

#### *19. Длительная ходьба с чередованием равномерного бега*

*Практика:* Кросс-поход (1 минута ходьба + 30 секунд бег). Такая ходьба развивает общую выносливость организма и укрепляет сердечно – сосудистую систему организма.

#### *20. Итоговый контроль*

### **1.4. Прогнозируемые результаты**

#### ***Учащиеся будут знать:***

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- основные комплексы упражнений для коррекции основных заболеваний;
- правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования;
- что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии учащихся, имеющих отклонения в здоровье;
- правила проведения подвижных игр.

#### ***Учащиеся будут уметь:***

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений для развития мелкой моторики рук;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- выполнять упражнения для развития координации движений;
- выполнять упражнения для развития функции координации вестибулярного аппарата;
- выполнять специальные упражнения для профилактики нарушений зрения;

- выполнять упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

### **Личностные**

#### ***Учащиеся будут:***

- демонстрировать самостоятельность при выполнении оздоровительные упражнений индивидуально, в парах и группах;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1 Календарный учебный график. Рабочая программа

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности	2	групповая	Беседа, наблюдение
2.	Сентябрь	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	2	групповая	Беседа, наблюдение
3.	Сентябрь	Упражнения в положении стоя	2	групповая	Выполнение по образцу
4.	Сентябрь	Упражнения в положении стоя	2	групповая	наблюдение
5.	Сентябрь	Упражнения в положении стоя	2	групповая	наблюдение
6.	Сентябрь	Упражнения в положении сидя	2	групповая	наблюдение
7.	Сентябрь	Упражнения в положении сидя	2	групповая	наблюдение
8.	Сентябрь	Упражнения в положении сидя	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
9.	Сентябрь	Упражнения в положении лежа на животе и спине	2	групповая	Выполнение по образцу
10.	Октябрь	Упражнения в положении лежа на животе и спине	2	групповая	наблюдение
11.	Октябрь	Упражнения в положении лежа на животе и спине	2	групповая	наблюдение
12.	Октябрь	Упражнения в положении лежа на животе и спине	2	групповая	наблюдение
13.	Октябрь	Упражнения в положении лежа на животе и спине	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
14.	Октябрь	Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии	2	групповая	Выполнение по образцу
15.	Октябрь	Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии	2	групповая	наблюдение
16.	Октябрь	Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии	2	групповая	наблюдение
17.	Октябрь	Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии	2	групповая	наблюдение
18.	Ноябрь	Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
19.	Ноябрь	Упражнения с гимнастической палкой	2	групповая	Выполнение по образцу
20.	Ноябрь	Упражнения с гимнастической палкой	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
21.	Ноябрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Выполнение по образцу
22.	Ноябрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение
23.	Ноябрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение
24.	Ноябрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение
25.	Ноябрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение
26.	Декабрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение

27.	Декабрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение
28.	Декабрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение
29.	Декабрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение
30.	Декабрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение
31.	Декабрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Наблюдение
32.	Декабрь	Упражнения для формирования правильной осанки	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
33.	Январь	Упражнения дыхательной гимнастики	2	групповая	Выполнение по образцу
34.	Январь	Упражнения дыхательной гимнастики	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
35.	Январь	Овладение техникой «мягкого бега» и правильного дыхания во время бега	2	групповая	Выполнение по образцу
36.	Январь	Овладение техникой «мягкого бега» и правильного дыхания во время бега	2	групповая	Наблюдение
37.	Январь	Овладение техникой «мягкого бега» и правильного дыхания во время бега	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
38.	Январь	Тренировка навыка удержания тела в нужном положении (координация движения)	2	групповая	Выполнение по образцу
39.	Январь	Тренировка навыка удержания тела в нужном положении (координация движения)	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
40.	Февраль	Упражнения на сопротивление	2	групповая	Выполнение по образцу
41.	Февраль	Упражнения на сопротивление	2	групповая	Наблюдение
42.	Февраль	Упражнения на сопротивление	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
43.	Февраль	Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела	2	групповая	Выполнение по образцу
44.	Февраль	Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела	2	групповая	Наблюдение
45.	Февраль	Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела	2	групповая	Наблюдение
46.	Февраль	Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела	2	групповая	Наблюдение
47.	Февраль	Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела	2	групповая	Наблюдение
48.	Март	Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела	2	групповая	наблюдение
49.	Март	Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела	2	групповая	наблюдение
50.	Март	Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях тела	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
51.	Март	Упражнения на гимнастической скамейке	2	групповая	Выполнение по образцу
52.	Март	Упражнения на гимнастической скамейке	2	групповая	Выполнение тестового упражнения

53.	Март	Упражнения с медицинболами	2	групповая	Выполнение по образцу
54.	Март	Упражнения с медицинболами	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
55.	Март	Упражнения с резиновыми амортизаторами	2	групповая	Выполнение по образцу
56.	Март	Упражнения с резиновыми амортизаторами	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
57.	Апрель	Подвижные игры	2	групповая	Наблюдение
58.	Апрель	Подвижные игры	2	групповая	Наблюдение
59.	Апрель	Подвижные игры	2	групповая	Наблюдение
60.	Апрель	Подвижные игры	2	групповая	Наблюдение
61.	Апрель	Подвижные игры	2	групповая	Наблюдение
62.	Апрель	Дозированная ходьба.	2	групповая	Выполнение по образцу
63.	Апрель	Дозированная ходьба.	2	групповая	Наблюдение
64.	Апрель	Дозированная ходьба.	2	групповая	Наблюдение
65.	Апрель	Дозированная ходьба.	2	групповая	Наблюдение
66.	Май	Дозированная ходьба.	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
67.	Май	Длительная ходьба с чередованием равномерного бега.	2	групповая	Выполнение по образцу
68.	Май	Длительная ходьба с чередованием равномерного бега.	2	групповая	Наблюдение
69.	Май	Длительная ходьба с чередованием равномерного бега.	2	групповая	Наблюдение
70.	Май	Длительная ходьба с чередованием равномерного бега.	2	групповая	Наблюдение
71.	Май	Длительная ходьба с чередованием равномерного бега.	2	групповая	Выполнение тестового упражнения
72.	Май	Итоговое занятие	2	групповая	Выполнение тестовых упражнений

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение)

– Спортивный зал или просторное помещение с мягким покрытием, без лишних отвлекающих стимулов

– Оборудование: гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, тоннели, фитболы, мячи разных размеров и фактур, балансировочные дорожки и диски, сенсорные мешочки, валики.

– Сенсорное оборудование: утяжеленные одеяла/жилеты, тактильные панели, сухой бассейн.

– Вспомогательные материалы: визуальное расписание (PECS), таймер, карточки с изображением действий.

### 2.2.2 Кадровое обеспечение

Педагог по АФК, имеющий образование и/или прошедший переподготовку в области адаптивной физической культуры и основ прикладного анализа поведения (АВА) или сенсорной интеграции. Желателен опыт работы с детьми с ОВЗ.

### 2.2.3 Информационно-образовательные ресурсы

#### Научно-методические ресурсы:

- Учебно-методические комплексы и пособия по адаптивной физической культуре.
- Методические рекомендации по работе с детьми с РАС.
- Специализированные журналы ("Аутизм и нарушения развития").
- Электронная библиотека МГППУ ([psychlib.ru](http://psychlib.ru)).
- Научная электронная библиотека [eLIBRARY.RU](http://eLIBRARY.RU).

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

- Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с РАС МГППУ ([autism-frc.ru](http://autism-frc.ru))
- Информационный портал "Аутизм. Коррекционная работа на основе АВА" ([aba-kurs.com](http://aba-kurs.com))
- Образовательный проект "Особое детство" ([nakedheart.org](http://nakedheart.org)).

### **2.3. Формы промежуточной аттестации и контроля**

Следует подчеркнуть, что итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе не является обязательной: ФЗ-273 ее не предусматривает (ст. 75), но и не запрещает (ст. 59) ее проведения с целью установления:

- 1) соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- 2) соответствия процесса организации образовательной деятельности и осуществления программы установленным требованиям к порядку и условиям ее реализации.

Аттестация по данной программе не предусмотрена.

Система оценки результатов реализации программы строится на принципах индивидуального и дифференцированного подхода, учитывающего стартовые возможности и темп развития каждого ребенка. Применяются следующие формы:

Стартовая (входная) диагностика:

Форма проведения: Индивидуальное диагностическое занятие-наблюдение, анкетирование родителей (законных представителей).

Цель: Выявление исходного уровня развития двигательных, сенсорных и коммуникативных навыков ребенка, определение зоны ближайшего развития, построение индивидуального образовательного маршрута.

Текущий контроль:

Форма проведения: Систематическое педагогическое наблюдение, фиксация результатов в «Индивидуальной карте развития ребенка», анализ продуктов деятельности (например, собранной пирамидки, пройденной полосы препятствий).

Цель: Оценка промежуточных результатов, корректировка содержания и методов работы на каждом занятии, отслеживание динамики развития.

Промежуточная аттестация:

Форма проведения: Игровые тестовые упражнения, проведение открытых занятий для родителей (если позволяет заболевание ребенка).

Цель: Подведение предварительных итогов, оценка эффективности выбранных педагогических стратегий, составление рекомендаций на следующее полугодие.

Итоговый контроль:

Форма проведения:

Индивидуальное итоговое занятие-праздник с демонстрацией приобретенных навыков. Беседа с родителями.

Цель: Определение степени достижения планируемых результатов программы, подведение итогов обучения за год.

#### **2.4. Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе**

Показатели результативности оцениваются по 3-балльной качественной шкале:

– 1 балл (принимает помощь): навык отсутствует или проявляется неустойчиво; ребенок не понимает инструкцию; выполнение задания возможно только с полной физической или непрерывной направляющей помощью взрослого.

– 2 балла (частично самостоятелен): навык находится в стадии формирования; ребенок понимает и выполняет инструкцию с частичной помощью взрослого (жестовая, визуальная, вербальная подсказка); выполнение требует усилий и мотивации.

– 3 балла (самостоятелен): навык сформирован; ребенок понимает и выполняет инструкцию самостоятельно; может обобщить навык и использовать его в новой ситуации.

Критерии и показатели оценки:

Сенсомоторное развитие:

*Вестибулярная система:* способность сохранять равновесие в статике и динамике (удержание позы, ходьба по линии).

*Тактильная система:* толерантность к различным материалам (песок, крупы, краски), отсутствие негативных реакций.

*Проприоцептивная система:* осознание схемы тела, точность и сила движений (метание, прыжки).

Развитие крупной моторики:

*Координация:* согласованность движений рук и ног при ходьбе, беге, ползании.

*Основные движения:* качество выполнения базовых движений (прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках, ходьба по скамейке).

*Произвольность движений:* умение начинать, изменять и прекращать движение по сигналу или инструкции.

Развитие мелкой моторики:

*Мануальные навыки:* умение захватывать, удерживать и манипулировать предметами (мячи, кубики, бусины).

*Зрительно-моторная координация:* точность действий (прокатывание мяча в цель, нанизывание бусин).

Социально-коммуникативное развитие (для 2-го года):

*Навыки взаимодействия:* умение ждать своей очереди, делать простые ходы в игре, делиться инвентарем.

*Реагирование на инструкцию:* выполнение групповых и парных инструкций.

*Подражание:* способность повторять движения за сверстником.

Эмоционально-волевая сфера:

*Эмоциональный отклик:* проявление положительных эмоций во время занятия (улыбка, смех, визуальный контакт).

*Произвольная регуляция:* снижение количества эпизода проявления нежелательного поведения (стереотипий, протестов) в течение занятия.

*Мотивация:* проявление инициативы в выборе деятельности, стремление к достижению результата.

Методы сбора данных для оценки:

- Прямое наблюдение и фиксация результатов.
- Беседы с родителями и анализ их отчетов.
- Продукты деятельности ребенка.
- Специально организованные игровые ситуации - «пробы».

## **2.5. Методическое обеспечение программы:**

Для реализации программы сформирован учебно-методический комплекс, который постоянно пополняется. Учебно-методический комплекс имеет следующие разделы и включает следующие материалы:

### *1. Методические материалы для педагога*

Методические рекомендации, конспекты занятий, памятки, наглядные пособия, инструкции к спортивным тренажёрам.

Методические рекомендации «Рекомендации по профилактике нарушений осанки»; «Профилактика плоскостопия у детей»; «Особенности методики занятий при нарушении осанки»; «Методические рекомендации к подбору специальных корригирующих упражнений»;

Памятки «Как предупредить плоскостопие: гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности»; «Дыхательная гимнастика».

*Организационно-методические материалы:* Перспективный план работы педагога на текущий год; календарно-тематическое планирование учебного материала; отчет о деятельности педагога за прошедший учебный год; инструкции по охране труда и технике безопасности; литература для педагога.

*Методы обучения:*

Наглядный метод - Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный метод - объяснение; пояснение; указание; напоминание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; оценка; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.

Практический метод - повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме.

Игровой метод - проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом.

Для повышения эмоционального состояния детей используются такие методы, как: музыкально-ритмический, танцевальный, аналогии с животными (использование известных образов, типичных поз, двигательных повадок животных).

*Условия реализации программы*

1. оптимальный уровень двигательной активности, правильный подбор физических упражнений;
2. наблюдение за поведением детей, формирование навыков здорового образа жизни;
3. повышение уровня педагогической культуры среди родителей в области профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей;
4. пропаганда здорового образа жизни.

*Алгоритм учебного занятия:*

Занятие включает в себя три части: вводную, основную и заключительную. Вводная часть занимает по времени (10-15 мин) состоит из теоретических сведений; основы знаний АФК, правила личной, правил ортопедического режима. Упражнений на расслабление, на снятие напряжения в позвоночнике, на разогрев организма. Основная часть (20 -25мин) включает комплекс развивающих упражнений, укрепляющих мышцы спины, пояса верхних конечностей, живота, связочно-мышечного аппарата голени и стопы. Заключительная часть (5-7 мин) состоит из подвижной игры и упражнений на снятие мышечного напряжения. Занятие может строиться в виде большой тематической игры, состоящей из множества игр и игровых ситуаций, и заданий.

При работе с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья ведется оптимизация физических нагрузок, строгое дозирование, рациональный подбор профилактических и оздоровительных средств учебно-тренировочного процесса:

Дробные нагрузки и их волнообразный характер;

Правильное соотношение работы и отдыха;

Максимальное использование средств, снимающих напряжение и способствующих ускоренному восстановлению с учетом строгой индивидуализации.

Методика составления комплексов программы, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей. Перед началом практической работы изучение основ знаний АФК, правил личной гигиены, ортопедического режима. В подготовленную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из исходного положения (и.п.) лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка, игры.

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

6. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

7. Приказ Минобрнауки России от 9 ноября 2015 года № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи.

8. Приказ Министерства образования и науки Нижегородской области от 11.02.2025 № 316-01-63-266/25 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Нижегородской области в соответствии с социальным сертификатом»

9. Приказ Министерства образования и науки Нижегородской области от 08.08.2025 № 316-01-63-1685/25 «О внесении изменений в приказ от 11.02.2025 № 316-01-63-266/25 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Нижегородской области в соответствии с социальным сертификатом»

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с

ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

12. Письмо Минпросвещения России 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 общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

14. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ЦВР.

#### **Для педагогов (методическая и научно-практическая литература)**

1. **Айрес, Э. Дж.** Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития [Текст] / Э. Дж. Айрес. – М.: Теревинф, 2009. – 272 с.

2. **Барбера, М.Л.** Вербально-поведенческий подход в АВА [Текст] / М.Л. Барбера, Т. Расмуссен. – М.: Рама Пабблишинг, 2014. – 304 с.

3. **Григоренко, Н.Ю.** Адаптивная физическая культура для детей с расстройствами аутистического спектра [Текст] / Н.Ю. Григоренко. – М.: Издательство, 2020. – 256 с.

4. **Грин, Р.** Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей [Текст] / Р. Грин. – М.: Теревинф, 2009. – 264 с.

5. **Кислинг, У.** Сенсорная интеграция в диалоге [Текст] / У. Кислинг. – М.: Теревинф, 2010. – 240 с.

6. **Морозова, С.С.** Аутизм: коррекционная работа при тяжелых и осложненных формах [Текст] / С.С. Морозова. – М.: Владос, 2007. – 176 с.

7. **Семенович, А.В.** Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза [Текст] / А.В. Семенович. – М.: Генезис, 2007. – 474 с.

8. **Шоплер, Э.** Поддержка аутичных и отстающих в развитии детей [Текст]: сборник упражнений для специалистов и родителей / Э. Шоплер, М. Ланзинд, Л. Ватерс. – Минск: БелАРН, 1997. – 240 с.

9. **Шрамм, Р.** Детский аутизм и АВА [Текст] / Р. Шрамм. – М.: Рама

Пабблишинг, 2013. – 208 с.

10. **Якубова, М.И.** Игровая терапия с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра [Текст] / М.И. Якубова. – СПб.: Издательство, 2018. – 180 с.

**Практические руководства и советы для родителей:**

1. **Карпендер, Л.** Детский аутизм. Практическое руководство для родителей и специалистов [Текст] / Л. Карпендер. – М.: Издательство, 2021. – 192 с.

2. **Морозова, С.С.** Мир за стеклянной стеной. Книга для родителей детей с аутизмом [Текст] / С.С. Морозова, Т.Н. Морозов. – М.: Издательство, 2015. – 180 с.

3. **Сара Ньюмен.** Игры и занятия с особым ребенком. Руководство для родителей [Текст] / Сара Ньюмен. – М.: Теревинф, 2004. – 240 с.

4. **Эрц, Ю.** Особые дети. Использование методов прикладного анализа поведения в помощи детям с аутизмом [Текст] / Ю. Эрц, Н. Жесткова. – М.: Издательство, 2019. – 160 с.

## Исследование силовых качеств мышечных групп туловища

### *Определение статической работоспособности мышц спины*

Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.

### *Определение силы мышц живота*

Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.

### *Определение динамической работоспособности мышц спины*

Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.

### *Определение динамической работоспособности мышц живота*

Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.

### *Определение подвижности позвоночника*

#### Сгибание (подвижность позвоночника вперед)

Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.

#### Разгибание (подвижность позвоночника назад)

Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала меж ягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.

#### Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)

Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

*Тесты определения и выносливости мышц спины*

Для того, чтобы выяснить, насколько развиты мышцы ребенка, выполните два несложных упражнения.

Определение силы и выносливости мышц спины проводится следующим образом: попросите ребенка, лежащего на полу на животе, приподнять голову и верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад (рис. 60) или в «крылышках» (рис. 61).

По секундомеру определяется время удержания этой позы.

Средние показатели для детей:

7—10 лет — 2—3 мин,

10—14 лет — не менее 3 минут.

*Специальное упражнение определения силы и выносливости мышц брюшного пресса.*

Определение силы и выносливости мышц брюшного пресса: переход из положения лежа на спине в положение сидя. Причем ребенок должен садиться с прямой спиной, руки — на поясе

Для того чтобы помочь ребенку в выполнении этого сложного упражнения, удерживайте его ноги в области голеней. Задайте определенный темп: 16—20 полных движений в минуту. Упражнение прекращается при появлении первых признаков утомления: некачественное выполнение, покраснение лица, дрожание, отталкивание от пола руками.

Средние показатели для детей:

7—10 лет — 15—20 раз,

10—14 лет — 20—60 раз.