

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 17

от « 15 » июня 2026 г.

Зам. директора по НМР,

 Д. В. Стрельникова

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 739

от « 18 » июня 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

 О.В. Мельник

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 7-18 лет

Уровень – базовый

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ЕС41А4900ЕВ6С7С2998691822СААС21F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
БРАТСКА
Действителен: с 07.05.2025 до 31.07.2026

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования

Андрюшкин О. И.

г. Братск, 2026 г.

Пояснительная записка

В связи с многообразием патологических групп, их широкого возрастного диапазона (дошкольный, школьный, молодежный, зрелый, пожилой), недостаточностью полученных сведений обо всех категориях инвалидов в возрастном аспекте начальным этапом изучения частных методик адаптивной физической культуры выбраны дошкольный и школьный возраст – как наиболее пластичный для воспитания и развития. Это наиболее организованный период жизни, связанный с образованием, становлением личности, формированием осознанного отношения к своему здоровью и приобщением к здоровому образу жизни. Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины: время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохранных функций. Это лимитирует двигательную активность детей-инвалидов и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановке и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024),
- Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 29.10.2024) "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03сентября 2019года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20),
- Постановления Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Письмо Министерства образования Иркутской области от 18.11.2016 г. № 02-55-11252116 «О направлении методических рекомендаций»

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации»;

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье. Кроме того, данная программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Цель: развитие физических способностей учащихся ОВЗ с учетом индивидуальных возможностей здоровья на основе использования адаптивной физкультуры.

Задачи:

Образовательные:

1. знакомство со спортивным инвентарем, его применение;
2. укрепление физического состояния;
3. профилактика соматических нарушений;
4. улучшение и коррекция движений в ходьбе;
5. коррекция осанки;
6. коррекция и развитие координационных способностей с применением тренажеров.

Развивающие:

1. способствовать развитию двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями;
2. развитие речи в процессе учебных занятий при повторении ключевых фраз;
3. улучшение психофизического качества речевой и двигательной памяти;
4. развить навыки общения и сотрудничества в коллективе.

Воспитательные:

1. формирование доступных трудовых навыков, нравственных ценностей и коммуникативных умений для успешной интеграции в общество

Реализация программы воспитания планируется осуществлять через систему мероприятий, прописанных в календарном плане ДОП «Делу время потехе час». В конце учебного года предусмотрено проведение итогового мероприятия.

Функциональная грамотность в процессе физического воспитания детей с ОВЗ служит настоящей школой жизни, познания, общения, взаимопонимания и самовыражения. Основываясь на базовом фундаменте личности, необходимо развивать стремление к самоанализу, самооценке, которая особенно затруднена у детей с ОВЗ. Одним из критериев функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья.

Адрес программы: Программа «Физкультурно-оздоровительная программа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья» разработана для учащихся ОВЗ и детей-инвалидов, в возрасте от 7 до 18 лет.

Для зачисления на программу необходимо наличие медицинской справки о состоянии здоровья, с допуском к занятиям адаптивной физической культурой учащихся ОВЗ и инвалидностью.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. умеет выполнять основные виды движений;
2. владеет навыками выполнения общеразвивающих упражнений;
3. улучшение психофизического качества речевой и двигательной памяти;
4. улучшение осанки;
5. повышение соматического состояния

Метапредметные результаты:

1. владеет навыками технически правильных двигательных действий и выполняет упражнения;
2. умеет вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
3. умеет представлять собственную позицию;
4. умеет взаимодействовать с окружающими, обладает коммуникативными навыками общения.

Личностные результаты:

1. сформированы основы моральных качеств, дисциплинированность;
2. сформировано чувство уверенности и самореализации в коллективе.

Характеристика программы

«Физкультурно-оздоровительная программа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья» физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 30 минут. Учебные группы формируются из детей с ОВЗ.

Количество обучающихся в группах до 8 человек.

Индивидуальные комплексы упражнений для детей с ОВЗ подбираются на основе таблицы «Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных видов нозологических групп» по Л.В. Шапковой (таблица 1).

Таблица 1

Нарушение зрения	Нарушение слуха			Нарушение интеллекта	Поражение опорно-двигательного аппарата		
		РАС	ЗПР		церебральное	спинальное	ампутационное
Нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации и точности движений. Нарушение осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры. Неврозы, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ. Минимальная мозговая дисфункция, снижение слуха. Быстрая утомляемость.	Нарушение функций вестибулярного аппарата. Задержка моторного и психического развития. Нарушение речи, памяти, внимания, мышления, общения. Нарушения равновесия, ритмичности, точности движений, реагирующей способности, пространстве-временной ориентации. Дисгармоничность физического развития, нарушение осанки. Заболевания дыхательной системы, вегетативно-соматические расстройства.	РАС испытывают проблемы в социальной коммуникации. не могут поддерживать диалог, испытывают проблемы социального сближения, имеют сниженную способность к разделению интересов. Это приводит до полной неспособности начинать или реагировать на	Сложное нарушение, при котором у детей страдают разные компоненты психологической, также физической деятельности.	Нарушение познавательной деятельности. Снижение силы и подвижности нервных процессов. Нарушения высших психических функций, аналитико-синтетической деятельности ЦНС. Дисплазия, нарушение окостенения, осанки, деформации стопы, позвоночника. Дисгармоничность физического развития, нарушение координации движений. Врожденные пороки сердца, заболевания внутренних органов, эндокринные нарушения. Сенсорные отклонения.	Нарушение опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве координации микро- и макромоторики и Остеохондроз, мышечная гипотрофия, остеопороз, контрактуры. Дисгармоничность физического развития. Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания внутренних органов. Нарушения зрения, слуха, интеллекта. Низкая работоспособность.	Полная или частичная утрата движений, чувствительности. Расстройство функций тазовых органов. Нарушение вегетативных функций, пролежни. Остеопороз. При высоком (шейном) поражении — нарушение дыхания, ортостатические нарушения. При вялом параличе — атрофия мышц. При спастическом — тугоподвижность суставов, контрактуры, спастичность.	Нарушение опороспособности и ходьбы (при ампутации нижних конечностей), координации движений, осанки, вертикальной позы. Уменьшение массы тела, сосудистого русла. Нарушение регуляторных механизмов, дегенеративные изменения нервной и мышечной и костной ткани, контрактуры. Нарушения кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов, ожирение. Снижение общей работоспособности. Фантомные боли.

		социальные взаимодействия [1]:50 .					
--	--	--	--	--	--	--	--

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

№	Темы	количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	8	3	5	Практическое тестирование
2	Тема 1. Комплекс упражнений №1.	10	1	9	
3	Тема 2. Комплекс упражнений №2.	10	1	9	
4	Тема 3. Комплекс упражнений №3.	10	1	9	
5	Тема 4. Комплекс упражнений №4.	10	1	9	
6	Тема 5. Комплекс упражнений №5.	10	1	9	
7	Тема 6. Комплекс упражнений №6.	10	1	9	
8	Промежуточная аттестация	4	-	4	Практическое тестирование
	Итого	72	9	63	

Календарный учебный график

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	8								
Тема 1. Комплекс упражнений №1.		2		2	2		2	2	
Тема 2. Комплекс			2	2		2	2	2	

упражнений №2.									
Тема 3. Комплекс упражнений №3.		2	2			2		2	2
Тема 4. Комплекс упражнений №4.		2		2	2	2		2	
Тема 5. Комплекс упражнений №5.			2	2	2		2		
Тема 6. Комплекс упражнений №6.		2	2	2			2		2
Промежуточная аттестация									4
Всего	8	8	8	10	6	8	8	8	8

Содержание программы.

1. Знакомство. Индивидуальный подход.
2. Укрепление мышц спины, вестибулярного аппарата. Работа с координацией.
3. Упражнения на статическое напряжение с расслаблением; использование отягощений.
4. Формирование стереотипа правильного дыхания из разных исходных положений и с сопротивлением. Развитие силовых способностей и выносливости.
5. Развитие двигательных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, с мячами большими и малыми).
6. Развитие двигательных умений и навыков: Упражнения по совершенствованию координационных способностей, подвижные и малоподвижные игры.
7. Развитие координационных способностей: сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, сохраняя правильную осанку. Работа с балансировочными подушками, сенсорными дорожками.
8. Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами, упор стоя на коленях, сидя, сохраняя правильную осанку.
9. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
10. Дыхательные упражнения.
11. Тренировка зрительного аппарата.
12. Подвижные игры с использованием звуков и слов, артикуляционная гимнастика.

Комплексы упражнений подбираются индивидуально.

Звуковая гимнастика.

Исходные положения разные (сидя, лежа на спине- животе, колено - кистевое).
Темп медленный, средний.

1. Выполняется сидя. Вращательные движения руками перед собой по часовой стрелке (заводим машину со звуком - жжжжжжж).
2. Упражнение «Плакса».
Ребенок произносит буквы- ыыыыы, остальные вместе с инструктором произносят: Что ты плачешь «ы» да «ы»
Слезы поскорей утри
Будем мы с тобой играть,
Песни петь и танцевать.
После чего начинаем разные движения, приседания.
3. Ходьба по залу на пятках, носках, ребро стопы. При этом рассказываем стихотворение: «Мишка- косолапый».
4. Ходьба по залу с наклоном в стороны со стихотворением «Идет бычок качается».
5. Игра с мячом в «Съедобное – не съедобное». Хлопая и произнося слова.
6. Игра «У медведя во бору». Выбирается «медведь» - который садится в стороне. Остальные: ходят по залу наклоняясь (собирают грибы, ягоды). Потом подходят к «медведю» по одному приговаривая: «У медведя во бору грибы, ягоды беру. Медведь сидит, на нас глядит (рычит- rrrrrr).
7. Занятия завершают сидя, лежа для восстановления пульса и дыхания.

Методы, используемые педагогом:

- Дыхательная гимнастика.
- Корригирующая гимнастика.
- Взаимосвязь между педагогом и ребенком.
- Звуковая гимнастика.
- Метод круговой тренировки.
- Игровой метод.
- Метод регулирования нагрузок.
- Индивидуальный подход.
- Информационно-рецептивный метод;
- Метод строго регламентируемого упражнения;
- Метод регулирования нагрузок и их гармонизация, продуманное сочетание.

Материально-техническое обеспечение.

- Детские тренажеры.
- Тренажеры для ног.
- Гимнастические палки.
- Большие и малые мячи.

- Эспандеры.
- Скакалки.
- Обручи.
- Коврики.
- Фитболы.
- Балансировочные подушки.
- Массажные мячи.
- Балансировочные тактильные дорожки.

Список литературы

Основная литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2021. – стр.296.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2021. – стр.448 .
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2022. — 464 стр.

Дополнительная литература

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва Издательство Юрайт, 2025. — 156 с.
2. Медведева, Е. А. Познание мира культуры ребенком с ограниченными возможностями здоровья учебное пособие / Е. А. Медведева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 82 с.
3. Педагогика инклюзивного образования учебник / Т.Г. Богданова, А.А. Гусейнова, Н.М. Назарова под ред. Н.М. Назаровой. — Москва ИНФРА-М, 2022. 335 стр.

Интернет ресурсы:

1. <https://znanium.com/catalog-> Федеральный закон от 4 декабря 2021 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. <https://urait.ru/bcode/492972> - Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.

(Методические рекомендации разработаны в соответствии с техническим заданием к Государственному контракту от 27 августа 2020 года № 299 «Научная концепция развития адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований.)