

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
« Гатчинская спортивная школа № 1»**

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 6 от 30. 06. 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом № 208 от 30. 06. 2025 г.

Директор МБОУ ДО
«Гатчинская СШ № 1»

_____ Петрова Г. А.

**АДАптированная дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

(глухие 1.1, слабослышащие и позднооглохшие 2.1, слепые 3.1,3.2, слабовидящие 4.1,4.2,
тяжелые нарушения речи 5.1,5.2)

Этап обучения: спортивно-оздоровительный

Возраст занимающихся: 5-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:

Директор, «Почетный работник общего образования»

Петрова Галина Алексеевна

Зам. директора по УВР, МС России

Пометько Светлана Вячеславовна

Тренер-преподаватель

Кубова Анна Александровна

**г. Гатчина
2025 год**

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

**IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

**VI. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее Программа) составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, с Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.04.2014 г. № 19-1934/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.03.2025 № 253 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере общего, среднего профессионального образования и соответствующего дополнительного профессионального образования, профессионального обучения, дополнительного образования детей и взрослых, организации отдыха и оздоровления детей, а также оказания им при этом необходимой помощи"

Актуальность программы адаптивной физической культуры (АФК) для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) обусловлена несколькими причинами:

- Увеличение количества детей с врождёнными или приобретёнными недостатками в физическом и (или) психическом развитии. Такие дети нуждаются в специальных условиях обучения и воспитания.
- Необходимость успешной социализации ребёнка с ОВЗ в современном обществе. АФК помогает развить коммуникативные и социальные компетенции, легче включиться в общество, подготовиться к самостоятельной жизни.
- Возможность замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма. Под влиянием физических упражнений активизируются физиологические процессы, улучшается деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.
- Влияние на формирование личности обучающегося. Занятия АФК выстраивают систему ценностей и установок, способствуют самосовершенствованию. У детей происходит становление адекватной самооценки, воспитывается вера в свои силы и возможности, прививаются такие качества, как трудолюбие, решительность, целеустремлённость.

Таким образом, актуальность программы АФК для ОВЗ связана с необходимостью коррекции физических и психических нарушений ребёнка, обеспечения реабилитационного и профилактического эффекта, а также интеграции детей с ОВЗ в общество.

Новизна программы заключается: в сосредоточении внимания на развитии координационных способностей, а так же на применении дыхательных упражнений.

Под координационными способностями подразумевают адекватность, точность, своевременность, целесообразность, экономичность и находчивость двигательных действий. В большой мере этому помогают упражнения, развивающие вестибулярную функцию. Методами развития координационных способностей являются:

- внесение регламентирующих изменений, как в упражнения в целом, так и в их отдельные параметры;
- смена исходного положения;
- смена способа выполнения упражнения (внесение новых элементов, изменение сочетаний привычных движений, создание более сложных комбинаций);
- изменение временных параметров упражнения (скорости, темпа);
- зеркальное выполнение упражнения.

Общеизвестно, что существует прямая зависимость между степенью вестибулярной устойчивости и двигательной функцией человека. Раздражение вестибулярного аппарата вращательными движениями связано с точностью и координацией движения, при этом имеется определенная последовательность ухудшения реакции на вращательную нагрузку вокруг различных осей: в первую очередь, по вертикальной (продольной) оси, затем по сагиттальной, и, в последнюю очередь, по фронтальной. Функция вестибулярного аппарата поддается тренировке, которая, будучи направленной на ускорение компенсации лабиринтных расстройств, ведет к развитию чувства равновесия и координационных способностей. Кроме того, тренировка вестибулярного аппарата способствует формированию правильной осанки и закаливанию. Поскольку практически у всех обучающихся имеются кинестетические нарушения разной степени выраженности, то основу тренировки вестибулярного аппарата должны составлять физические упражнения, подавляющие тонические (за счет ускорения компенсации лабиринтных расстройств) и вегетативные рефлекс, а также выработка чувства равновесия и навыка точных координированных движений в невыгодных для вестибулярной функции условиях.

Дыхание, в свою очередь - единственная вегетативная функция, которую человек может регулировать произвольно. Нарушение дыхания влечёт за собой сбой в работе других органов и систем, патологию осанки. Дыхательные упражнения относятся к малым формам физической активности, непродолжительна во времени, однако оказывает значимый эффект. Формирование оптимального дыхательного стереотипа, приводит к нормализации работы внутренних органов, исправлению осанки, укреплению иммунитета, стимуляцию когнитивных функций, способствует оздоровлению, повышает эффективность социализации и психоэмоционального состояния в целом.

Тренировку проводится под контролем состояния вегетативных функций, обращая особое внимание на цвет кожных покровов, потоотделение, пульс, артериальное давление.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов

используемых в процессе воспитания и обучения с учетом возрастных, психологических и физических особенностей, условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленных имеющимся в нашем распоряжении нестандартным спортивным залом;

- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;

- адаптированная дополнительная общеразвивающая программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья должна учитывать особые образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп, такие как: оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (абилитации); обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:

- с использованием средств альтернативной и дополнительной коммуникации;

- воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

- В целях доступности получения дополнительного образования предусматривается обеспечение специальных условий для получения образования указанными обучающимися.

- Программа реализуется в сетевой форме взаимодействия с использованием материально-технической базы, спортивного инвентаря и кадровых ресурсов Ленинградского областного государственного бюджетного учреждения «Гатчинский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Дарина».

Основной **целью** программы является содействие всестороннему развитию личности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; содействие укреплению его здоровья.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

2. Коррекционно-развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- формирование правильной осанки;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

3. Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

При построении занятий должны учитываться **особенности двигательного развития всех категорий обучающихся.**

Дисгармония в развитии обучающихся **с нарушениями слуха** проявляется в более низком, по сравнению с нормой, уровне развития физических способностей. Особенно страдают из-за нарушения слуха точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые способности.

Функция равновесия – одна из сложнейших. В ней принимают участие несколько анализаторов (зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный). У многих обучающихся нарушается деятельность вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия в пространстве. Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы. Нарушения вестибулярной функции наблюдается как при глубоких, так и при менее выраженных изменениях слухового восприятия.

На качество основных движений влияет недоразвитие кинестетического контроля за выполняемым действием и отсутствие слухового контроля. При выполнении любого движения реализуются функции исполнения (движения) и функции слежения (т.е. контроля за выполнением этого движения). Функция контроля осуществляется с опорой на зрительный анализатор и слуховой. Значительное место отводится памяти. Только после длительных тренировочных упражнений роль контроля переходит к исполняющему органу и регулируется с помощью кинестетических ощущений. Отмечается неустойчивая походка, затрудненный контроль движений и ориентировкой в пространстве. Наиболее выраженные ошибки при ходьбе автоматически переносятся в бег.

Своеобразно выполняют обучающиеся с нарушениями слуха прыжки с разбега. Результаты прыжков в длину и в высоту не высокие в силу нерациональной техники разбега, связанной с особенностями выполнения бега, а также из-за боязни

без опорного положения, плохой устойчивости равновесия, нарушенной координации движений.

Показатели физического развития у детей **со зрительной депривацией** значительно ниже нормы. Отстают такие показатели, как быстрота движений, задержка статической выносливости, зрительно – моторная координация. Мышечная сила значительно ослаблена, движения угловаты, медленны и нерешительны, наблюдается нарушение статического и динамического равновесия. Наблюдаются нарушения осанки, плоскостопие.

Двигательное развитие обучающихся **с ТНР** отличается от нормы незначительно. Морфологические признаки нарушений сглаживаются ввиду коррекционной работы, но присутствуют в организации, оформлении движений. Наблюдаются отклонения в статической координации (сужение амплитуды движений, небольшие неточности выполнения и т.д.), в пространственной организации двигательного акта. У обучающихся проявляются нарушения осанки и координации, двигательных навыков и двигательных умений и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, отсюда возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (дыхательные, общеразвивающие упражнения);
- основной (упражнения на развитие равновесия, координации, скоростно-силовых способностей);
- заключительной (ходьба, упражнения на осанку и статическую выносливость).

Возраст детей: от 5 лет до 17 лет

Основание для зачисления: заключение психолого-медико-педагогической комиссии, справка об отсутствии противопоказаний для занятий АФК

Сроки реализации: 1 год

Этапы:

1. Спортивно-оздоровительный. Физкультурно-спортивная направленность. Уровень навыков-стартовый, предусматривает занятия в смешанных группах.

Формы занятий по программе «Адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья»:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (вводное и итоговое).

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Образовательный процесс по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «**Адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья**» проводится на спортивно – оздоровительном этапе. Продолжительность - 1 год. Учебный год начинается 01 сентября 2025 года и составляет 37 недель.

Этап	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	1 год	3	6	2

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке:

Этап обучения	Группа	Возраст	Оценка результатов освоения программы (баллы)
Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	5-12	30
Спортивно-оздоровительный этап	СОГ	12-18	30

Оценка результативности освоения программы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

Характеристика бальной оценки.

«5» баллов выставляется за качественное выполнение упражнений, и освоение теоретического материала в полном объеме.

«4» балла выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок в теории или практике.

«3» балла выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких в теории или практике.

«2» балла выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«1» балла выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки: мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении, значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося

Раздел	Ожидаемый результат, свидетельствующий об освоении программы в полном объеме * учитывая индивидуальные особенности обучающегося возможно использование вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т.д.).	Максимальная оценка за освоение раздела (баллы)
Теоретическая подготовка	- рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет назначение утренней зарядки,	5

	физкультминутки и физкультпаузы, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; ориентируется в понятии «физическая подготовка»: - характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) ; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; - кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; - называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет правила использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.	
Общеразвивающие упражнения без предметов	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением тренера одновременным выполнением упражнений по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны тренера в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;	5

	- выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает тренер или использовать метроном). - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.	
Общеразвивающие упражнения с предметами	- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь тренера. учитывая индивидуальные возможности;) - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.	5
Обучение технике ходьбы и бега	- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;	5
Прыжки	Этап знакомства с упражнением: - выполняют упражнение по показу; - выполняют упражнение с опорой на словесное или зрительное сопровождение тре-	5

	нером техники выполнения упражнения. Этап закрепления: - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя»; - выполняют упражнения для развития скоростных способностей; - выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - движение под заданный ритм, музыку; - выполнение упражнений для межполушарного взаимодействия.	
Обучение метанию малого мяча	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например жонглирование).	5
Общая итоговая оценка, в случае освоения программы в полном объеме		30

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план для спортивно – оздоровительных групп
с нагрузкой два часа в неделю

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Количество часов в не- делю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
I.	Теоретическая подго- товка	1				1					2
II.	Общеразвивающие упражнения без предме- тов	2	3	2	3	1	2	2	2	1	18
	Упражнения на форми- рование правильной осанки	0,5	1	0,5	1	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	5
	Упражнения для разви- тия рук,плечевого пояса и шеи	0,5	1	0,5	1	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	5
	Упражнения для разви- тия мышц ног	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	4
	Дыхательные упражне- ния	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	4
III.	Общеразвивающие упражнения с предме- тами	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15
	Упражнения с кинезио- логическими мячами и мешочками	0,2	1	1	1	0,2	1	1	1	0,2	6,6
	Упражнения с резинка- ми	0,3	0,5	0,5	0,5	0,3	0,5	0,5	0,5	0,3	3,9
	Упражнения с набив- ным мячом	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
IV.	Обучение технике ходь- бы и бега	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15
	Ходьба	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	7,5
	Бег	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	7,5
V.	Прыжки	1	2	1	2	1	1	2	1	1	12
VI.	Обучение метанию ма- лого мяча	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
VI	Тестирование	1								1	2
	Всего часов	8	10	8	10	6	8	10	8	6	74

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре и спорте, как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

2. Адаптивная физическая культура. Изучение основных принципов, задач, средств и методов АФК, а также особенностей организации и проведения занятий с разными категориями лиц с ОВЗ. Эффективные методы физической реабилитации и адаптации к социальной среде.

3. Формирование навыков здорового образа жизни

Понятие о гигиене физических упражнений и гимнастики. Личная гигиена спорт, гигиена одежды, обуви, сна, жилища.

Закаливание, дыхательные упражнения их значение для здоровья и профилактики простудных заболеваний.

4. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в зале, дисциплины, взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма.

3.2. Практическая подготовка

Раздел	Содержание средств	Виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей
Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движе-	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением тренера и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения

	ния ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. Дыхательные упражнения: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;	для развития статической координации движения; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений). - выполняют упражнения под заданный ритм (отстукивает тренер или с использованием метронома).
Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с кинезиологическими мячами и мешочками: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. (в парах и группе с передачами). Упражнения на месте с резинками (стоя, сидя, лежа) Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).

Обучение технике ходьбы и бега	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; приставным шагом левым и правым боком; с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); скрестным шагом; с изменением направлений по сигналу; с выполнением движений рук на координацию; с преодолением несложных препятствий; в различном темпе с выполнением заданий. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; по ориентирам; в различном темпе; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов, с грузом в руках; широким шагом на носках по прямой; Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; Эстафетный бег на отрезках 10-15м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - Самостоятельное построение; - выполняет упражнение с опорой на словесное объяснение тренера; - проговаривание порядка выполнения действия «про себя». <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль,); - выполнение упражнения в соответствии с планом. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - игры на развитие пространственных представлений.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до финиша. Подпрыгивание вверх на месте с захватом	

	или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места; на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;	
Обучение метанию малого мяча	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением тренера и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняет манипуляции с предметами (например, жон-

В рамках сетевого взаимодействия тренер-преподаватель совместно с логопедом проводит занятия с использованием дыхательных упражнений для развития речевого аппарата. Совместно с дефектологом проводят занятия на взаимодействие межполушарных связей.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в работе со спортивно-оздоровительными группами определяются множеством факторов.

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт с обучающимися, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся.

- Занимающиеся должны осознанно и активно относиться к занятиям как к эффективному способу улучшения здоровья и социального самочувствия. Некоторые аспекты принципа активности:

- Разъяснение целей и задач физических упражнений, смысла и назначения упражнений. Важно, чтобы занимающиеся поняли не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение.

- Постепенное повышение требований к организму занимающегося — в содержание занятий периодически включаются более сложные виды упражнений, увеличивается объём и интенсивность физической нагрузки.

- Чередование различных видов упражнений — гимнастических, легкоатлетических, игровых.

- Обучение и тренировки должны быть организованы с учётом специфических условий и возможностей людей с ОВЗ. Некоторые аспекты принципа доступности:

- Разработка персонализированных тренировочных планов — они соответствуют физическим возможностям, интересам и целям участников. Персонализация может включать адаптацию упражнений, выбор соответствующего оборудования и изменение интенсивности или длительности тренировок.

- Использование специализированного оборудования и технологий, которые могут облегчить участие в физических активностях. Например, инвалидные коляски, специальные тренажёры или адаптивные инструменты для игр и спортивных занятий.

- Процесс физического воспитания должен идти непрерывно. Это означает:

- своевременное начало и продолжительность разучивания одних двигательных действий и переход к другим;

- целесообразный порядок и очередность нагрузки, её направленности, координационной сложности, величины и динамики с учётом индивидуальных возможностей занимающихся.

- Закрепление достигнутых успехов — не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного.

- Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. Некоторые особенности реализации принципа:

- Учёт состояния основных органов чувств и индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов).

- Использование методов наглядности, рассчитанных на обходные пути и компенсацию нарушений. Например, у незрячих и слабовидящих наглядность обеспечивается прежде всего через тактильный анализатор, при этом используются и другие сохранные анализаторы — остаточное зрение, слух, обоняние и др.

Методы обучения

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

С младшими группами целесообразно использовать на занятии *игровой метод*. Его сущность заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с

помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В учебном процессе с занимающимися спортивно-оздоровительных групп тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств (честность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность) в сочетании с волевыми (смелость, настойчивость, терпеливость); эстетическое воспитание (аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество.

VI. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Образовательный процесс по Программе проводится на базе Ленинградского областного государственного бюджетного учреждения «Гатчинский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Дарина» по адресу: 188330, Ленинградская область, г. Гатчина, пр. 25 Октября, д.26 с использованием их спортивного инвентаря, а именно:

- Оборудованный спортивный зал;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- шведские стенки;
- перекладины;
- низкое бревно;
- кинезиологические мячики и мешочки
- набивные мячи
- наглядный материал: карточки для составления визуального расписания и технологических карт;
- большое зеркало.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами МБОУ ДО «Гатчинская СШ №1». К работе с обучающимися привлекаются специалисты ЛОГБУ «Гатчинский Центр «Дарина»: массажист, дефектолог, психолог и физиотерапевт. Один раз в месяц проводятся совместные занятия тренера-преподавателя МБОУ ДО «Гатчинская СШ №1» со специалистом Центра.

Наглядные материалы предоставляются ЛОГБУ «Гатчинский Центр «Дарина», а именно: тактильные карточки с крупным шрифтом, дублируемые шрифтом Брайля, мнемокарточки.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
2. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
3. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С. 41.
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
5. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика.//Методические рекомендации – Фрунзе, 1985 - С. 18.
6. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд. пед. наук – СПб, 2001 - С. 164.
7. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
8. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе.- 2001. - №8 - С. 8-9.
9. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
10. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбтнациям на уроках физической культуры в школе.- Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991. – С. 4.
11. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999. – С. 83 – 95.
12. Бейтс У. Г., Корбет М. Д. //Как приобрести хорошее зрение без очков.// — Вильнюс, 1990.
13. Екжанова Е. А., Фроликова О. А. //Эффективная коррекция для первоклассников в играх и упражнениях. //— СПб.: КАРО, 2007.
14. Л.В.Шапкина. // Частные методики адаптивной физической культуры.// Учебник. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
15. Литош Н.Л. //Адаптивная физическая культура». Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

Приложение 1
к адаптированной дополнительной общеразвивающей
программе в области физической культуры и спорта
«Адаптивная физическая культура для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
адаптированной дополнительной общеразвивающей
программы в области физической культуры и спорта
«Адаптивная физическая культура для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Гатчинская спортивная школа № 1»
на 2025 - 2026 учебный год

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее Программа) составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, с Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 06.12.2011 № 412-ФЗ, письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.04.2014 г. № 19-1934/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ».

1. Адрес мест осуществления образовательного процесса:

РФ, 188300, Ленинградская область, пр. 25 Октября, д.26. Ленинградское областное государственное бюджетное учреждение «Гатчинский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Дарина».

2. Продолжительность и окончание учебного года:

Учебный год начинается с 01 сентября 2025 года.

Продолжительность *спортивно-оздоровительного этапа обучения* – 37 календарных недель для обучающихся, которые обучаются на базе Ленинградского областного государственного бюджетного учреждения «Гатчинский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Дарина» по заключенному договору о сетевом взаимодействии.

Окончание 31 мая 2026 года. Каникулы с 1 июня по 31 августа 2026 года.

Каникулярными днями являются: 4 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).

3. Основные формы образовательного процесса.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль.

4. Режим работы и продолжительность учебных занятий:

Учебные занятия проводятся в период с 8.00 часов до 18.00 часов.

Пять учебных дней в неделю в соответствии с расписанием занятий.

Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения до 2 академических часов.

5. Осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утвержденным приказом № 245 от 01. 09. 2023 года по Учреждению. Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного года. В сентябре 2025 года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, промежуточная аттестация обучающихся - в мае 2026 года.

6. Календари и Положения спортивных массовых мероприятий.

Соревновательная деятельность учащихся осуществляется в соответствии с календарем спортивно - массовых мероприятий МБОУ ДО «Гатчинская СШ № 1».

Приложение 2
к адаптированной дополнительной общеразвивающей
программе в области физической культуры и спорта
«Адаптивная физическая культура для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
адаптированной дополнительной общеразвивающей
программы в области физической культуры и спорта
«Адаптивная физическая культура для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Гатчинская спортивная школа № 1»
на 2025 - 2026 учебный год

Спортивно - оздоровительные группы - 2, учащихся –15,
тренерских ставок – 0,22 ст.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану адаптированной дополнительной общеразвивающей про-
грамме в области физической культуры и спорта «Адаптивная физическая
культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
на 2025 - 2026 учебный год

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» МБОУ ДО «Гатчинская СШ №1» на 2025 - 2026 учебный год составлен в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» с изменениями от 20 июня 2022 г.;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением администрации Гатчинского муниципального района Ленинградской области от 19. 12. 2024 № 6297 «Об утверждении Положения о системах оплаты труда в муниципальных учреждениях Гатчинского муниципального округа по видам экономической деятельности»;
- Лицензией;
- Уставом Учреждения, утвержденным Постановлением администрации Гатчинского муниципального района Ленинградской области от 25.03.2025 г. № 2260; зарегистрированным в межрегиональной инспекции Федеральной налоговой службы по централизованной обработке данных от 04.04.2025 г. за ГРН 2254700899913;
- локальными актами Учреждения;
- Инструкциями № 9,10 по технике безопасности при проведении учебных занятий по спортивной гимнастике;
- Инструкцией № 17 по противопожарной безопасности;
 - правовыми актами органов местного самоуправления.

На 01 сентября 2025 года по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» в МБОУ ДО «Гатчинская СШ № 1» обучается 151 воспитанников в 2 учебных группах.

Учреждение проводит образовательный процесс в течение всего календарного года. Образовательный процесс осуществляется по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» в соответствии с Лицензией и расписанием учебных занятий. Учебный год начинается 1 сентября и составляет 37 недель. Режимы образовательного процесса и наполняемость учебных групп устанавливается с учетом техники безопасности в соответствии с видом спорта в соответствии с нормативными документами в сфере образования, физической культуры и спорта и нормативов СанПин.

Образовательный процесс в МБОУ ДО «Гатчинская СШ № 1» по дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» проводится на спортивной – оздоровительном этапе. Срок обучения – 1 год.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

На основании успешного освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», количественных показателей выполнения переводных требований к обучающимся по общей и специальной физической подготовкам определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Всего тренеров-преподавателей - 1 человек. Уровень квалификации тренеров-преподавателей: высшее образование - 1 чел.

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»**

Спортивно- оздоровительный этап

Наименование группы	Количество групп	Количество уча-щихся в группе	Всего уча-щихся	Часы на группу	Всего часов	Тренер-ских ставок
Спортивно - оздо-ровительная группа	1	8	8	2	2	0,11
Спортивно - оздо-ровительная группа	1	7	7	2	2	0,11
Всего:	2	15	15		4	0,22

Всего: кол-во групп – 2, кол-во учащихся – 15, кол-во часов – 4,
кол-во ставок = 0,22