

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СП»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СП»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СП»

Жданов Ю.В.

Приказ от 02.09.2026 №407-03



**Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая
программа для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 6 до 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Бочко Александр Олегович,
инструктор-методист по адаптивной физической культуре
Монастырёв Евгений Фёдорович,
инструктор по физической культуре
Затонская Елена Валериевна,
инструктор по физической культуре

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО


подпись

Инструктор-методист по адаптивной физической культуре Бочко А.О.

ФИО


подпись

«28» августа 2026г.



Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей - инвалидов (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы:

Программа разработана в соответствии с приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования и социальной защиты лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Адаптивная физическая культура является важнейшим звеном социальной адаптации и физической реабилитации. Занятия содействуют преодолению физических и психологических барьеров, укреплению мышечного корсета и коррекции психомоторной сферы.

Отличительной особенностью программы является комплексный и вариативный характер, учитываются нозологические особенности обучающихся, степень тяжести и структуру нарушения развития. В основе лежит интегративный подход, сочетающий оздоровительную, коррекционно-развивающую, образовательную и воспитательную деятельность. Новшеством является систематическое сочетание ОФП, корригирующей гимнастики, игры в бочча и настольный теннис.

Адресат программы. Содержание Программы рассчитано для занимающихся детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью в возрасте от 6 до 18 лет. Группы комплектуются с учетом рекомендаций ПМПК и ИПРА.

Объём и срок освоения программы. Объём программы - 156 учебных часа в год. Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность учебного года – 39 недели.

Форма обучения: очная.

Язык обучения - русский

Уровни программы – стартовый, базовый (адаптированный)

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья обучающегося.

Состав группы учащихся – минимум 5 человек, максимум 10 человек.

Формы проведения занятий: включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются техники выполнения различных упражнений на определённые группы мышц. В практической части выполняются упражнения на укрепление мышечного корсета, развития пространственной ориентировки, а также развитие физических качеств через подвижные игры.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Общее количество часов в неделю - 4 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание благоприятной интегративной среды с максимально всесторонним развитием обучающегося в соответствии с его возможностями, социализация и физическая реабилитация лиц с проблемами в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры.

Задачи:

Предметные

- сформировать базовые двигательные умения и навыки в ходьбе, беге, прыжках, упражнениях с предметами;
- развить основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость) с учетом функциональных возможностей;

- обучить комплексам общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП), профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Личностные

- воспитывать самостоятельность, уверенность в собственных силах и независимость при освоении доступных видов деятельности;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- способствовать психологической реабилитации и успешной социальной адаптации в обществе

Метапредметные

- развить координационные способности, пространственную ориентацию и мелкую моторику рук;
- обеспечить условия для вербальной и невербальной коммуникации, в том числе с использованием средств альтернативной коммуникации;
- развить способность к самоконтролю и осознанному управлению своими движениями.

1.3. Планируемые результаты

Личностные

- будет развита мотивация обучающихся к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни;
- будет повышена игровая дисциплина, самостоятельность, ответственность и коллективизм;

Метапредметные

Регулятивные

- научатся понимать задачи, поставленные тренером-преподавателем, будут правильно оценивать результаты своей деятельности;
- будут знать технологическую последовательность выполнения работы; *Познавательные*
- научатся проявлять творческие способности;
- овладеют техническими приёмами игры в волейбол;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- будут знать правила игры в волейбол и правила проведения соревнований;
- овладеют практическим навыком организации и судейства соревнований по волейболу;

Коммуникативные

- научатся работать в коллективе;
- будут уметь проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные

- будут владеть техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол;
- будет повышен уровень физической подготовки;
- будет повышена игровая культура на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела (темы)	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. ТБ и гигиена	2	2	0	Опрос, беседа

2.	Входная диагностика	2	0	2	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	73	2	71	Наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	73	2	71	Контрольное занятие
5.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Викторина
6.	Итоговая диагностика	2	0	2	Просмотр результатов
7.	ИТОГО	156	10	146	

Примечание: Медицинский контроль проводится два раза в год.

Содержание тем программы

1. Раздел «Теоретическая подготовка» (6 часов)

Тема 1.1. Вводный инструктаж по ТБ. Понятие, цели и задачи адаптивной физической культуры (АФК) (2 ч)

Изучение правил техники безопасности в спортивном зале и при работе со специальным инвентарем. Ознакомление обучающихся с понятием АФК, ее оздоровительной, коррекционной и социально-адаптирующей направленностью. Формирование мотивации к регулярным занятиям.

Тема 1.2. Гигиенические основы занятий АФК, режим дня, правила самоконтроля и ЗОЖ (2 ч)

Освоение гигиенических требований к спортивной форме, обуви и личной гигиене. Изучение основ режима дня, сбалансированного питания, способов простейшего самоконтроля за самочувствием, пульсом и уровнем утомляемости. Понятие о здоровом образе жизни как факторе успешной адаптации.

Тема 1.3. Анатомо-физиологические особенности организма и влияние корректирующих упражнений (2 ч)

Изучение общего строения организма человека, влияния физической активности на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Разбор значения корректирующих упражнений для компенсации нарушенных функций и сохранения здоровья.

2. Раздел «Диагностирование и медицинский контроль» (4 часа)

Тема 2.1. Первичное функциональное обследование (2 ч)

Оценка исходного состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы. Снятие антропометрических показателей (рост, вес) и проведение тестирования для определения индивидуальных физических возможностей обучающихся. Выявление противопоказаний и ограничений.

Тема 2.2. Итоговое диагностирование физического состояния и уровня подготовленности (2 ч)

Сравнительная оценка динамики физического развития по завершении учебного

периода. Повторное тестирование показателей физической подготовленности, оценка состояния осанки и стоп. Анализ эффективности освоения программы.

3. Раздел «Общая физическая подготовка (профилактическая подготовка)» (71 часа)

Тема 3.1. Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега малой интенсивности (2 ч)

Обучение элементам построения в шеренгу и колонну, перестроениям на месте и в движении. Практика разновидностей ходьбы (на носках, пятках, с высоким подниманием колен) и легкого оздоровительного бега в заданном темпе.

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (4 ч)

Комплексы упражнений для развития подвижности суставов и укрепления основных групп мышц (шеи, плечевого пояса, туловища, ног). Использование различных исходных положений: стоя, сидя на скамье, лежа на матах.

Тема 3.3. Комплексы ОРУ с предметами (4 ч)

Выполнение упражнений с гимнастическими палками, легкими мячами и обручами. Цель: коррекция координации движений, улучшение амплитуды в суставах и формирование адекватного мышечного тонуса.

Тема 3.4. Развитие аэробной выносливости: дозированная ходьба и чередование с бегом (6 ч)

Организация дозированной оздоровительной ходьбы в индивидуальном темпе. Постепенное внедрение чередования ходьбы и бега для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем с учетом пульсовых зон.

Тема 3.5. Упражнения для укрепления мышечного корсета (6 ч)

Специализированные статические и динамические упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса: удержание положения «лодочка», подъемы ног и туловища, обеспечивающие правильную фиксацию позвоночника.

Тема 3.6. Комплексы упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов (6 ч)

Упражнения на растягивание (стретчинг), направленные на увеличение эластичности связок и расширение диапазона движений в позвоночнике и конечностях.

Тема 3.7. Упражнения для развития координации движений и пространственной ориентации (6 ч)

Задания на точность воспроизведения заданных движений, согласованность работы рук и ног. Ориентация в пространстве зала относительно спортивного оборудования, упражнения на удерживание статического и динамического равновесия.

Тема 3.8. Подвижные и эстафетные игры с адаптивной направленностью (6 ч)

Проведение игр, адаптированных под физические возможности детей. Развитие ловкости, коммуникативных навыков, командного взаимодействия и эмоционального вовлечения в процесс.

Тема 3.9. Развитие скоростно-силовых качеств в облегченных условиях (6 ч)

Упражнения с легкими отягощениями (гантели 0.5 кг), прыжковые элементы на мягком покрытии и ускоряющие элементы с учетом индивидуальных нозологических ограничений.

Тема 3.10. Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания и сохранения равновесия (6 ч)

Прохождение адаптированных маршрутов, включающих лазанье по гимнастической стенке, пролезание в обручи, перешагивание через препятствия разной высоты.

Тема 3.11. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастических скамейках (6 ч)

Выполнение упражнений в висе и упоре, лазанье разноименным способом, упражнения на укрепление мышц конечностей с использованием стационарного

оборудования.

Тема 3.12. Круговая тренировка умеренной интенсивности с фитнес-резинами (6 ч)

Комплексная работа по станциям. Использование эластичных лент и фитнес-резины для мягкой, атравматичной проработки основных мышечных групп в режиме круговой тренировки.

Тема 3.13. Контрольные испытания и нормативные требования по ОФП (7 ч)

Выполнение набора контрольно-тестовых упражнений для объективной оценки текущего уровня развития силы, гибкости и выносливости.

4. Раздел «Специальная физическая подготовка (корректирующая подготовка)» (71 часов)

Тема 4.1. Корректирующие упражнения для формирования и закрепления правильной осанки (8 ч)

Использование упражнений у вертикальной плоскости (касание точками), упражнения с удержанием груза на голове. Коррекция положения лопаток, плечевого пояса и изгибов позвоночника.

Тема 4.2. Специальные упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (8 ч)

Комплексы для укрепления свода стопы: ходьба по рельефным коврикам, захват мелких предметов (палочки, шарики) пальцами ног, активное сгибание и разгибание стоп.

Тема 4.3. Комплексы дыхательной гимнастики и саморегуляции (8 ч)

Обучение правильному грудному, диафрагмальному и полному дыханию. Сочетание фаз вдоха и выдоха с движениями туловища. Применение дыхательных техник для снятия утомления.

Тема 4.4. Упражнения на расслабление мышц, снятие гипертонуса и автогенную тренировку (7 ч)

Методика прогрессивной мышечной релаксации: поочередное напряжение и полное расслабление групп мышц. Элементы психофизической разгрузки и автогенной тренировки.

Тема 4.5. Упражнения на фитболах и балансировочных платформах (8 ч)

Развитие вестибулярной устойчивости. Укрепление глубоких мышц-стабилизаторов за счет выполнения упражнений на неустойчивой опоре.

Тема 4.6. Коррекция мелкой моторики рук и зрительно-моторной координации (6 ч)

Манипуляционные упражнения с теннисными мячами, развитие точности хвата, силы кисти, умения своевременно отпускать и перехватывать предмет.

Тема 4.7. Элементы спортивных игр (настольный теннис, бочча)(10 ч)

Бочча: техника хвата мяча, направленный выпуск, качение в целевой коридор. Отработка прицельных бросков к Джек-болу на дистанции 3 м и 5–6 м, тактическое выбивание мяча соперника.

Настольный теннис: статическое и динамическое удержание мяча на ракетке (баланс), чеканка мяча. Обучение технике подачи, приему мяча и серийному обмену ударами (накат).

Тема 4.8. Упражнения для коррекции двигательной асимметрии и межполушарного взаимодействия (6 ч)

Выполнение перекрестных координационных упражнений (правая рука — левая нога), симметричные и асимметричные движения для стимуляции нейронных связей.

Тема 4.9. Итоговые контрольные испытания (10 ч)

Проведение специализированных тестов по бочча (Б-1 – Б-6) и настольному теннису (Т-1 – Т-6). Фиксация итоговых результатов в индивидуальных протоколах для оценки прогресса.

1.5. Система контроля

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств обучающегося под влиянием занятий волейболом.
- *метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 2 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения программы (года обучения). Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 2 этапа: начало учебного года и в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности обучающихся, исследование удовлетворенности жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом учебно-тренировочном занятии. Делается оценка деятельности обучающегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося.

Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания, разработанные тренером-преподавателем. Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Раздел 2 «Воспитательная деятельность»

2.1. Цель, задачи и целевые ориентиры воспитания

Цель воспитания: всестороннее развитие личности обучающегося с ОВЗ и инвалидностью, создание условий для его позитивной социализации, духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания через включение в физкультурно-спортивную деятельность.

Задачи воспитания:

формирование уважительного отношения к окружающим, навыков взаимопомощи и командного взаимодействия;

воспитание целеустремленности, дисциплинированности и ответственности за результаты личных и совместных достижений;

приобщение к традициям физической культуры и спорта.

Целевые ориентиры: проявление социально значимой активности, уверенности в общении, соблюдение этических норм поведения во время тренировок и соревновательных мероприятий.

2.2. Формы, методы и условия организации воспитания

Методы воспитания: метод убеждения, личный пример педагога, поощрение, создание ситуации успеха, метод педагогического требования и воспитывающих ситуаций.

Формы воспитания: беседа, беседы о здоровье и спорте, совместные

физкультурно-оздоровительные праздники, участие в адаптивных фестивалях и мероприятиях учреждения.

Условия организации: создание психологически комфортной, безопасной и доброжелательной атмосферы на занятиях, учет индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка.

2.3. Календарный план воспитательной работы

№ пп	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России 2026»	Февраль	Спортивная акция	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК
2.	Открытое первенство СШ по плаванию среди ОВЗ, инвалидов	Март	Соревнования	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
3.	Личное первенство по Дартсу для населения с ОВЗ инвалидностью	Апрель.	Соревнования	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
4.	Личное первенство по настольному теннису среди лиц с ОВЗ, инвалидностью	Май	Соревнования	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
5.	Спортивные акции, посвященные Дню Победы (Шаги Победы, Рекорд ГТО. Путь к Победе,)	Май	Спортивная акция	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК
6.	Всероссийские соревнования «Кросс Нации 2026».	Сентябрь	Спортивная акция	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК
7.	Личное первенство по гребле среди населения с ОВЗ и инвалидностью	Октябрь	Соревнования	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
8.	Муниципальная акция «Всероссийский День ходьбы»	Октябрь	Спортивная акция	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК
9.	Фестиваль «Здоровое сердце» среди инвалидов «Кардиотренажеры»	Ноябрь	Спортивный праздник на уровне учреждения	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и

				призёров
10.	Спортивный праздник «Сильные духом», посвящённый декаде инвалидов	Декабрь	Спортивный праздник	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров

● Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Календарный учебный график

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая.

Продолжительность учебного года: 39 учебных недель.

Режим занятий регламентируется расписанием, утверждаемым директором МБУ ДО «СШ» с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм.

3.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: программу реализует специалист с профильным физкультурным образованием (инструктор-методист по адаптивной физической культуре), обладающий компетенциями в области специальной педагогики и психологии.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, оснащенный необходимым инвентарем;
- оборудование: гимнастические маты, мячи (различного диаметра и массы), обручи, гимнастические палки, флажки, тренажеры, массажные коврики, средства альтернативной коммуникации (при необходимости);
- требования к одежде обучающихся: удобная спортивная форма и спортивная обувь, не стесняющая движений.

Методическое обеспечение:

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

Алгоритм учебного занятия. Занятие включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ст. 31 адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями, который направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья;
3. Приказа Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. №629;
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) *(в ред. от 01.07.2025)*;
6. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р) *(в ред. от 20.03.2023)*;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" *(вступает в силу с 01.09.2026)*;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» *(в редакции от 17.03.2025)*;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» *(в ред. от 21.04.2023)*;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
12. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Список литературы для инструктора-методиста по адаптивной физической культуре:

1. Брехман, И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — Москва : Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
2. Гриненко, М. Ф. Целебная сила движений / М. Ф. Гриненко. — Москва : Знание, 1991. — 80 с.
3. Детско-юношеская спортивная школа ст. Динская : официальный сайт. — Динская. — URL: <http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj->

fizkulture (дата обращения: 21.09.2026).

4. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. — 2-е изд., стер. — Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
5. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. — Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998. — 480 с.
6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — Москва : Советский спорт, 2000. — 240 с.
7. Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей : книга для учащихся и родителей / Л. И. Латохина. — Москва : Просвещение, 1993. — 160 с.
8. Лахманчун, Г. Е. Эта замечательная йога, или Взгляд в себя / Г. Е. Лахманчун. — Москва : Физкультура и спорт, 1992. — 176 с.
9. Лечебная физическая культура : учебник для институтов физической культуры / под ред. С. Н. Попова. — Москва : Физкультура и спорт, 1988. — 271 с.
10. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И. Д. Ловейко, М. И. Фонарев. — Ленинград : Медицина, 1988. — 144 с.
11. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. — Москва. — URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.09.2026).
12. Никифоров, Ю. Б. Аутотренинг + физкультура / Ю. Б. Никифоров. — Москва : Советский спорт, 1989. — 44 с.

Интернет-ресурсы:

1. Педсовет : образование, учителю, преподавателю : сайт. — URL: <http://pedsovet.su/publ/73-1-0-4099> (дата обращения: 21.09.2026).
2. Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (бывш. РГУФКСМиТ) : официальный сайт. — Москва. — URL: <https://sportedu.ru> (дата обращения: 21.09.2026).
3. Учебник инструктора по лечебной физической культуре : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. П. Правосудова. — Москва : Физкультура и спорт, 1980. — 415 с.
4. Учительский портал : сайт. — URL: <https://www.uchportal.ru> (дата обращения: 21.09.2026).
5. ФГОС ОВЗ / РГПУ им. А. И. Герцена : сайт. — URL: http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136 (дата обращения: 21.09.2026).
6. MyShared : мультимедийные презентации : сайт. — URL: <http://www.myshared.ru/slide/783729/> (дата обращения: 21.09.2026).

**Раздел 4 «Приложения к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе»**

Годовой учебный план
на спортивно-оздоровительном этапе обучения (весь период обучения)

Содержание	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	всего
Физическая подготовка										146
ОФП (профилактика)	7	9	8	9	8	8	8	9	7	73
СФП (корректирующая подготовка)	7	7	8	8	8	9	9	8	8	73
Теоретическая подготовка	1	1	1		1			1	1	6
Диагностирование и медицинский контроль	2								2	4
<i>Всего часов</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	156

Примечание. Упражнения общей физической подготовки подбираются так, чтобы не навредить основной цели работы в Программе, это профилактические упражнения.

Календарный учебный график по адаптивной физической культуре (156 часа)

№ п / п	Тема занятия	Всего (ч)	Теор.	Пр акт .	Форма занятия	Форма контрол я
1	Теоретическая подготовка	6	6	—		
1.1	Вводный инструктаж по ТБ. Понятие, цели и задачи адаптивной физической культуры (АФК).	2	2	—	Беседа	Опрос
1.2	Гигиенические основы занятий АФК, режим дня, правила самоконтроля и ЗОЖ.	2	2	—	Беседа	Опрос
1.3	Анатомо-физиологические особенности организма и влияние	2	2	—	Беседа	Тестиро вание

	корректирующих упражнений.					
2	Диагностирование и медицинский контроль	4	—	4		
2.1	Первичное функциональное обследование (оценка опорно-двигательного аппарата, ССС, антропометрия).	2	—	2	Практическое занятие	Наблюдение, замеры
2.2	Итоговое диагностирование физического состояния и уровня физической подготовленности.	2	—	2	Практическое занятие	Тестирование, зачет
3	Общая физическая подготовка (профилактическая подготовка)	73	2	73		
3.1	Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега малой интенсивности.	2	—	2	Практическое занятие	Наблюдение
3.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов на основные группы мышц.	4	—	4	Практическое занятие	Наблюдение
3.3	Комплексы ОРУ с гимнастическими палками, легкими мячами и предметов.	4	—	4	Практическое занятие	Наблюдение
3.4	Развитие аэробной выносливости: дозированная оздоровительная ходьба и чередование с бегом.	6	—	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.5	Упражнения для укрепления мышечного корсета (мышц спины и брюшного пресса).	6	—	6	Практическое занятие	Наблюдение, тестирование
3.6	Комплексы упражнений на	6	—	6	Практическое	Наблюдение

	развитие гибкости и подвижности суставов.				занятие	
3.7	Упражнения для развития координации движений и пространственной ориентации.	6	—	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.8	Подвижные и эстафетные игры с адаптивной и оздоровительной направленностью.	8	—	8	Практическое занятие	Наблюдение
3.9	Развитие скоростно-силовых качеств в облегченных условиях.	6	—	6	Практическое занятие	Наблюдение, сдача нормативов
3.10	Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания и сохранением равновесия.	6	—	6	Практическое занятие	Наблюдение, тестирование
3.11	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастических скамейках.	6	—	6	Практическое занятие	Наблюдение
3.12	Круговая тренировка умеренной интенсивности с фитнес-резинами.	6	—	6	Практическое занятие	Тестирование
3.13	Контрольные испытания и нормативные требования по ОФП.	7	—	7	Сдача нормативов	Зачет
4	Специальная физическая подготовка (корректирующая подготовка)	73	2	73		
4.1	Корректирующие упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.	8	—	8	Практическое занятие	Наблюдение
4.2	Специальные упражнения для	8	—	8	Практическое	Наблюдение

	профилактики и коррекции плоскостопия (уплощения стоп).				занятие	
4.3	Комплексы адаптивной дыхательной гимнастики и саморегуляции.	8	—	8	Практическое занятие	Наблюдение
4.4	Упражнения на расслабление мышц, снятие гипертонуса и автогенную тренировку.	6	—	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.5	Упражнения на фитболах и балансировочных платформах для развития равновесия.	8	—	8	Практическое занятие	Наблюдение
4.6	Коррекция мелкой моторики рук и зрительно-моторной координации.	6	—	6	Практическое занятие	Наблюдение, тестирование
4.7	Элементы адаптивных спортивных игр (настольный теннис, бочча).	10	—	10	Практическое занятие	Наблюдение
4.8	Упражнения для коррекции двигательной асимметрии и межполушарного взаимодействия.	6	—	6	Практическое занятие	Наблюдение
4.9	Итоговые контрольные испытания корректирующей подготовленности.	10	—	10	Сдача нормативов	Зачет
	Итого	156	10	146		

Оценочные материалы

Контрольные и итоговые упражнения по ОФП

Для определения динамики эффективности результатов освоения Программы и уровня физического развития обучающихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств обучающихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации преподавателю, обучающимся, родителям.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение статической работоспособности мышц живота	ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, 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 на медицинской кушетке, 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 спине на медицинской кушетке, 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. В о в р е м я 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.

Контрольные упражнения по игре бочча

Вводный / Текущий контроль (Начальный уровень освоения)

Упражнение Б-1: «Удержание и направленный выпуск мяча»

Цель: Оценка развития мелкой моторики, хвата и способности произвести выпуск мяча за стартовую линию.

Инвентарь: Стандартный мяч бочча.

Процедура: Обучающийся берет мяч ведущей рукой (или фиксирует на стопе / задействует рампу) и по сигналу производит выпуск мяча вперед за линию длиной 1,5 м.

Количество попыток: 3 попытки.

Критерии и баллы:

3 баллы (Высокий): Уверенный хват, выпуск мяча происходит без заступа за стартовую линию, мяч катится прямолинейно.

2 балла (Средний): Мяч выпущен, но траектория отклоняется более чем на 45° от прямой.

1 балл (Базовый): Выпуск мяча требует длительного времени (> 10 сек) или словесно-физической помощи педагога.

Упражнение Б-2: «Качение мяча в коридор»

Цель: Развитие точности направления движения мяча.

Разметка: Коридор шириной 1 метр и длиной 3 метра на игровой площадке.

Процедура: выполняется 5 бросков (спусков) мяча. Мяч должен катиться внутри коридора, не пересекая боковые границы.

Критерии оценки:

5 баллов: 5 из 5 мячей удержались в коридоре.

4 балла: 4 мяча в коридоре.

3 балла: 3 мяча в коридоре.

2 балла: 1–2 мяча в коридоре.

1 балл: 0 мячей в коридоре, но попытки совершены правильно.

2.2. Промежуточный контроль (Основной этап)

Упражнение Б-3: «Точность броска к Джек-болу (дистанция 3 метра)»

Цель: Оценка контроля силы и точности броска на короткую дистанцию.

Процедура: Белый целевой мяч (Джек-бол) фиксируется на отметке 3 м. Обучающийся выполняет 6 бросков цветными мячами.

Фиксация: измеряется расстояние от центра ближайшего цветного мяча до Джек-бола (в см).

Нормативы:

Отлично (5 баллов): Мяч остановился на расстоянии ≤ 20 см от Джек-бола.

Хорошо (4 балла): Расстояние 21 – 40 см.

Удовлетворительно (3 балла): Расстояние 41 – 70 см.

Слабо (2 балла): Расстояние 71 – 100 см.

Упражнение Б-4: «Точность броска к Джек-болу (дистанция 5–6 метров)»

Цель: Оценка координации и регуляции мышечного усилия при броске на среднюю/дальнюю дистанцию.

Процедура: Джек-бол на отметке 5,5 м. Выполняется серия из 6 бросков.

Нормативы:

Отлично (5 баллов): Лучший мяч в пределах ≤ 35 см.

Хорошо (4 балла): В пределах 36 – 65 см.

Удовлетворительно (3 балла): В пределах 66 – 110 см.

Итоговый контроль (Завершающий этап)

Упражнение Б-5: «Тактическое выбивание мяча соперника»

Цель: Проверка способности выполнять прицельный контактный бросок высокой точности.

Процедура: на расстоянии 4 метров размещается мишень: «Джек-бол + мяч соперника»

(вплотную друг к другу). Задача: прямым ударом выбить мяч соперника, не отодвинув Джек-бол критически далеко.

Количество попыток: 5 зачетных бросков.

Оценка:

5 баллов: 4–5 точных попаданий с выбиванием.

4 балла: 2–3 точных попаданий.

3 балла: 1 точное попадание или 3 касания мишени.

2 балла: Касания отсутствуют, но направление соблюдено.

Упражнение Б-6: «Итоговая контрольная игра (Энд)»

Цель: Комплексная оценка соблюдения правил, тактического мышления и игровой дисциплины.

Процедура: Проведение 1 полноценного энда по правилам Международной федерации бочча (BISFed) в адаптированном формате.

Оцениваемые параметры (по 5-балльной шкале):

1. Соблюдение временного лимита и очередности бросков.
2. Самостоятельность выбора тактического решения.
3. Точность реализации задуманной комбинации.

Контрольные упражнения по настольному теннису

Вводный / Текущий контроль

Упражнение Т-1: «Статическое и динамическое удержание мяча на ракетке»

Цель: Проверка чувства баланса, хватки ракетки и зрительно-моторной координации.

Процедура: Обучающийся удерживает мяч на игровой поверхности ракетки в течение 30 секунд (15 сек — стоя/сидя неподвижно, 15 сек — с поворотом туловища или шагом/продвижением).

Критерии:

5 баллов: Мяч удержан все 30 секунд без падений.

4 балла: 1 падение мяча.

3 балла: 2–3 падения мяча.

2 балла: Мяч удерживается менее 10 секунд.

Упражнение Т-2: «Набивание мяча на ракетке (чеканка) за 30 секунд»

Цель: Оценка ритма, контроля силы удара и точности контакта.

Процедура: Набивание мяча открытой (или закрытой) стороной ракетки над собой.

Нормативы:

Отлично (5 баллов): ≥ 25 раз.

Хорошо (4 балла): 15 – 24 раза.

Удовлетворительно (3 балла): 7 – 14 раз.

Минимальный уровень (2 балла): 3 – 6 раз.

Промежуточный контроль

Упражнение Т-3: «Точность подачи по зонам»

Цель: Оценка контрольного выполнения элемента «подача» с изменением направления.

Разметка: Противоположная половина стола делится на 4 сектора (правый ближний, левый ближний, правый дальний, левый дальний).

Процедура: выполняется по 3 подачи в каждый из 4 секторов (всего 12 подач).

Нормативы:

Отлично (5 баллов): 9 – 12 точных подач.

Хорошо (4 балла): 6 – 8 точных подач.

Удовлетворительно (3 балла): 3 – 5 точных подач.

Упражнение Т-4: «Прием подачи и возврат мяча на стол»

Цель: Оценка скорости реакции и техники приема.

Процедура: Тренер выполняет 10 стандартных подач без сильного вращения.

Обучающийся должен принять мяч и перебить его на сторону соперника.

Нормативы:

Отлично (5 баллов): 8 – 10 успешных возвратов.

Хорошо (4 балла): 5 – 7 успешных возвратов.

Удовлетворительно (3 балла): 2 – 4 успешных возвратов.

Итоговый контроль

Упражнение Т-5: «Серийный обмен ударами (Накат по диагонали с тренером)»

Цель: Проверка стабильности техники и согласованности движений в динамике.

Процедура: Игра накатом справа (или слева) в одной диагонали. Фиксируется максимальное количество непрерывных ударов в одной серии (3 попытки).

Нормативы:

Отлично (5 баллов): Серия ≥ 15 ударов подряд.

Хорошо (4 балла): Серия 8 – 14 ударов.

Удовлетворительно (3 балла): Серия 4 – 7 ударов.

Базовый (2 балла): Серия 2 – 3 удара.

Упражнение Т-6: «Контрольная учебная игра (до 7 или 11 очков)»

Цель: Комплексная оценка применения технико-тактических элементов в игровой обстановке.

Оцениваемые критерии (шкала 1–5 баллов):

Правильность стойки и исходного положения.

Соблюдение правил подачи и игры.

Разнообразие применяемых ударов и направлений.

Сводная система оценивания и уровни освоения программы

По результатам выполнения комплекса упражнений суммируются набранные баллы (максимум по каждому виду спорта — 30 баллов):

Сумма баллов	Уровень освоения программы	Характеристика подготовленности обучающегося
25 – 30 баллов	Высокий (Продвинутый)	Высокая точность, уверенное самостоятельное выполнение упражнений, сформированное тактическое мышление.
16 – 24 балла	Средний (Базовый)	Уверенное выполнение базовых элементов, единичные технические ошибки при смене дистанции или темпа.
8 – 15 баллов	Адаптивный (Минимальный)	Элементы выполняются при частично направляющей помощи педагога, наблюдается положительная индивидуальная динамика.

ПРОТОКОЛ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ (ШАБЛОН)

Ф.И.О. обучающегося: _____

Группа: _____

Нозологическая группа: _____

№	Вид спорта	Наименование контрольного упражнения	Исходный результат (сентябрь)	Промежуточный результат (январь)	Итог. Результат (май)	Баллы	Динамика (+/-)
1	Бочча	Б-1: Удержание и выпуск мяча					
2	Бочча	Б-2: Качение мяча в коридор					
3	Бочча	Б-3: Точность броска (3 м)					
4	Бочча	Б-4: Точность броска (5–6 м)					
5	Бочча	Б-5: Тактическое выбивание					
6	Бочча	Б-6: Итоговая контрольная игра					
7	Н. Теннис	Т-1: Удержание мяча на ракетке					
8	Н. Теннис	Т-2: Набивание мяча за 30 сек					
9	Н. Теннис	Т-3: Точность подачи по зонам					
10	Н. Теннис	Т-4: Прием подачи					
11	Н. Теннис	Т-5: Серийная перепасовка					
12	Н. Теннис	Т-6: Контрольная игра					

Итоговый балл: _____ / _____ / максимально 60 баллов (за 2 вида)

Итоговый уровень освоения: _____

Дата проведения аттестации: « ____ » _____ 20__ г.

Подпись тренера: _____ (_____)