Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Заволжского района»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МОУ ДО «Центр дополнительного
образования детей Заволжского
района»
Протокол №3 от 29 мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО «Центр
дополнительного образования
детей Заволжского района»
И.В. Брожевич
Приказ №01-15/137 от 29.05.2026 г.

Физкультурно-спортивная направленность

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура»

Возраст обучающихся: 7–12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Пименова Мария Игоревна,
педагог дополнительного
образования

Ярославль, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……..... 3
2. Содержание программы…….……..... 7
3. Обеспечение программы…….. 9
4. Мониторинг образовательных результатов……..……..... 10
5. Контрольно-измерительные материалы……. 10
6. Работа с родителями ……..... 11
7. Список информационных источников ……..... 11

Приложение……..13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение	В современном обществе создание равных возможностей для развития и самореализации каждого ребёнка, независимо от состояния его здоровья, является одной из приоритетных задач. Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте 7–12 лет особенно нуждаются в специально организованных условиях, способствующих не только укреплению их физического состояния, но и успешной интеграции в социальную среду. Адаптивная физическая культура выступает ключевым инструментом в решении этой задачи. Актуальность данной программы определяется тем, что она представляет собой комплекс физкультурно-оздоровительных мер, направленных на адаптацию детей с ОВЗ к нормальной социальной среде. Под влиянием специально подобранных физических упражнений у ребёнка активизируются физиологические процессы, совершенствуется строение и улучшается деятельность всех органов и систем. Это напрямую способствует повышению работоспособности, укреплению здоровья и формированию жизненно важных двигательных навыков, создавая прочный фундамент для гармоничного развития личности. Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физкультура» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов: • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 23.05.2025 г.); • Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р) с изменениями от 01.07.2025 г. №1745-р; • План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования, 2 этап (2025 - 2030 гг.) от 01.07.2025 г. №1745-р; • Указ Президента №474 от 21 июля 2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»; • Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; • Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (с методическими рекомендациями по формированию обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей); • Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 г. №1233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025 г.); • Национальный проект «Молодежь и дети». Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям»; • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (Проект 17.12.2024 г.); • Разработка и реализация раздела о воспитании в составе ДОП:

	методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»; • Постановление государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые 28.01.2021 г.; • Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; • Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»; • Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. №35); • Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»; • Распоряжение Правительства РФ от 2 декабря 2021 г. №3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»; • Постановление Правительства ЯО №527-п 17.07.2018 (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. №285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области; • Приказ департамента образования мэрии г. Ярославля от 21.12.2022 №01-05/1228 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»; • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»; • Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. №АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»).
Актуальность программы	Актуальность данной программы определяется комплексом социальных, педагогических и личностных факторов, отражающих современные потребности общества и самих обучающихся. В первую очередь, программа отвечает на острый запрос со стороны родителей (законных представителей), воспитывающих детей с особенностями здоровья. Семьи, воспитывающие таких детей, остро нуждаются в доступных и эффективных формах организации досуга и развития для своих детей, которые бы способствовали не только укреплению физического состояния, но и формированию жизненно важных компетенций. Ключевым аспектом актуальности является необходимость успешной

	социализации ребёнка с ОВЗ. Данная программа выступает как эффективный инструмент социализации, создавая безопасную и поддерживающую среду, где дети учатся общаться, работать в команде и ориентироваться в социуме через доступную им деятельность. Кроме того, программа способствует привлечению обучающихся с ОВЗ к регулярным занятиям адаптивной физкультурой. В отличие от стандартного спортивного подхода, адаптивная физкультура ставит во главу угла не достижение рекордов, а оздоровление и коррекцию. Именно на занятиях в рамках этой программы дети получают возможность в практической деятельности научиться ориентироваться в окружающем пространстве, координировать свои движения и, как следствие, обретать большую самостоятельность и уверенность в своих силах. Таким образом, актуальность программы заключается в её способности комплексно решать задачи по укреплению здоровья, социальной адаптации и развитию личности ребёнка с ОВЗ, отвечая при этом на прямой запрос родительского сообщества.
Направленность программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физкультура» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как она, удовлетворяя потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, создает условия для восстановления, укрепления и поддержания их здоровья.
Вид программы Отличительные особенности программы	Настоящая программа является адаптированной, в ней используются материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП», разработанной в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Заволжского района». В содержание включены упражнения для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, расслабления.
Цель программы	Развитие физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий адаптивной физкультурой.
Задачи программы	• способствовать развитию двигательных способностей у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции); • обучить технике правильного выполнения физических упражнений; • формировать навык ориентировки в окружающем пространстве; • формировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой
Ожидаемые результаты	• у обучающихся будет наблюдаться положительная динамика развития двигательных способностей (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции); • обучающиеся овладеют техникой выполнения физических упражнений; • обучающиеся будут уметь ориентироваться в окружающем пространстве; • у обучающихся появится устойчивый интерес к занятиям адаптивной физкультурой

Воспитательный блок программы	Для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение реализации программы. Воспитательная работа в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Заволжского района» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2026–2027 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации. Воспитательные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физкультура» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей от 09.11.2022 №809, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р. Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы. Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности. В соответствии со Стратегией развития воспитания в РФ в адаптированную дополнительную общеобразовательную программу «Адаптивная физкультура» включены следующие сквозные воспитательные модули: • *Инвариативные:* «Учебное занятие», «Работа с родителями», «Воспитательная среда», «Профилактика», • *Вариативные:* «Общие мероприятия МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Заволжского района», «Соревнования».
Возраст обучающихся	Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физкультура» рассчитана на обучающихся 7–12 лет. Большой диапазон возраста обусловлен тем, что физический возраст ребенка может не соответствовать его интеллектуальному развитию.
Особенности комплектования групп	На обучение по программе принимаются все желающие дети с ОВЗ (нарушение речи, РАС, нарушения ОДА), без специального отбора, не имеющие медицинских противопоказаний. Освоение программы не требует предварительной подготовки. Количество обучающихся - 7 человек.
Объем и срок реализации программы	Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 часов.
Формы и режим занятий	Занятия проводятся по утвержденному расписанию 1 раз в неделю по 1 академическому часу, согласно особенностям обучающихся и требованиям СанПиН. Для развития у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота используются здоровьесберегающие технологии: - средства двигательной направленности: движение; физические

	упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя»; - гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная); - подвижные игры с элементами спортивных; - массаж, самомассаж.
Формы подведения итогов	- итоговая диагностика

Календарный учебный график реализации программы утверждается локальными актами МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Заволжского района» на основании следующий параметров**:**

- продолжительность реализации программы: 1 учебный год;
- количество учебных часов: 36 часов;
- режим занятий: 1 занятие в неделю по графику;
- продолжительность занятия: 1 академический час – 40 минут.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Название раздела программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Функциональный тренинг (ФТ)	1	7	8
2.	Спина-стопа (С-С)	1	6	7
3.	Фитбол (ФБ)	1	5	6
4.	Танц-микс (Т-М)	-	4	4
5.	Акробатика (А)	1	3	4
6.	Полоса препятствий, подвижные игры	-	6	6
7.	Диагностика (Д)	-	1	1
	Итого:	**4**	**32**	**36**

Раздел 1. Функциональный тренинг

Теория: Инструктаж по ОТ, правила поведения на занятиях. Общая терминология, правила техники выполнения упражнений.

Практика: *Комплекс упражнений у гимнастической стенки.*

Выполнение упражнений с использованием спортивного снаряда. Упражнения на шведской стенке тренируют полостной и верхний плечевой пояс, используются для лечения и профилактики нарушений осанки, сколиоза, способствуют укреплению мышечного корсета, растяжению мышечно-связочного аппарата спины.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.

Выполнение упражнений с использованием спортивного снаряда. Упражнения тренируют основные группы мышц, направлены на развитие силы, гибкости.
Комплекс упражнений на координацию, баланс.
Комплекс упражнений для мышц рук и ног.
Определенный набор упражнений, направленный на развитие определенных групп мышц (см. *Комплекс упражнений для мышц живота и спины).*
Определенный набор упражнений, направленный на развитие определенных групп мышц (см.
Комплекс упражнений на гибкость).
Определенный набор упражнений, направленный на развитие гибкости, подвижности суставов. *Комплекс упражнений в парах.*
Выполнение упражнений с поддержкой партнера, за счет друг друга. Упражнения направлены на развитие основных групп мышц, развития гибкости, умение работать в паре.
Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
Выполнение упражнений с использованием спортивного инвентаря. Упражнения направлены на развитие основных групп мышц, развития гибкости.
Комплекс упражнений с мячом разного диаметра.
Выполнение упражнений с использованием теннисного, массажного мяча, упражнения с мячом в парах. Упражнения направлены на развитие основных групп мышц, развития гибкости. Умение правильно пользоваться спортивным предметом.
Дыхательная гимнастика.
Умение правильно дышать вовремя, и после выполнения физических упражнений. Дыхание – как форма расслабления и восстановления. Профилактика воспалительных заболеваний дыхательных путей и ОРВИ, плюс улучшается кровоснабжение и питание всего организма (и главное – головного мозга).
Строевые упражнения.
Построения: в колонну по одному, в шеренгу. Перестроения: в пары, в две колонны, в три колонны. Повороты: направо, налево, кругом, переступанием, прыжком. Смыкание и размыкание: приставным шагом.
Занятие направлено на развитие функциональных возможностей организма.

Раздел 2. Спина – стопа

Теория: Общая терминология, правила техники выполнения упражнений.
Практика: Комплекс упражнений и игровых заданий, направленный на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.
Гимнастика для стоп.
Профилактика плоскостопия, увеличение подвижности в суставах.
Здоровая спина.
Силовой класс для тренировки мышц, поддерживающих правильную осанку (упражнения и игровые задания для укрепления мышц спины и пресса).
Раздел включает в себя занятия с использованием спортивного оборудования (гимнастические палки, гимнастические скакалки, гимнастические обручи, мячи разного диаметра, в том числе массажные)

Раздел 3. Фитбол

Теория: Чувство ритма, музыкальное сопровождение. Правила техники выполнения упражнений на фитболе.

Практика: Комплекс упражнений под музыку.

Раздел 4. Танц-микс

Теория: Чувство ритма, музыкальное сопровождение.

Умение слушать музыку, двигаться под музыку. Музыкальный счет, музыкальный квадрат, восьмерка. Занятие построено в форме игры.

Практика: Комплекс упражнений под детские популярные музыкальные композиции, включающий различные танцевальные стили и направления хореографии. Далее комплекс усложняется вариациями рук и ног.

Раздел 5. Акробатика

Теория: Общая терминология, правила техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: Выполнение базовых акробатических элементов:

- стойка на лопатках/предплечьях;
- «Мост» из положения лёжа;
- «Ласточка»;
- кувырок вперед с группировкой;
- шпагат

Раздел 6. Полоса препятствий и подвижные игры

Теория: Общая терминология, правила прохождения полосы препятствий. Правила игр.

Практика: Полосы препятствий, включающие игровые упражнения, направленные на развитие физических качеств обучающихся. Подвижные игры разной интенсивности, игры на внимание и расслабление, а также игры с элементами спортивных игр.

Раздел 7. Диагностика

Практика: Итоговая диагностика проводится в форме контрольного тестирования 1 раз в год (апрель), направлено на выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий адаптивной физкультурой.

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы:

- элементы таких педагогических технологий, как игровая деятельность, индивидуализация обучения, личностно-ориентированное обучение;
- методы обучения: словесные, наглядные, практические, эмоциональное стимулирование;

Принципы обучения:

- единство воспитательного и образовательного процесса;
- учет возрастных и физических возможностей ребенка;

- доступность материала;
- повторяемость материала;
- концентричность материала.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция, вода и т.п.);
- вспомогательное помещение (раздевалка) для подготовки к занятиям;
- технические средства: компьютер, музыкальный центр (ноутбук);
- аудио-видеоматериалы: видеофильмы, аудиозаписи;
- инструмент: магнитофон (USB-колонка), флеш-носитель (для музыкального сопровождения);
- спортивное оборудование (инвентарь): гимнастические обручи, палки, скакалки, скамейки, коврики для йоги, мячи разного диаметра, массажные мячи, степ-платформы, конусы, гимнастические маты.

Кадровое обеспечение: Реализацией данной программы может заниматься педагог, имеющий образование по профилю «Физическая культура и спорт», а также имеющий квалификацию по работе с детьми с ОВЗ.

Организационное обеспечение: На занятиях детей с ОВЗ могут сопровождать их родители (законные представители).

4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
Способствовать развитию двигательных способностей у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)	Уровень развития физических качеств	Высокий, средний, низкий	контрольное тестирование
Обучить технике правильного выполнения физических упражнений	Качество выполнения физических упражнений	Высокое, среднее, низкое	Наблюдение
Формировать навык ориентировки в окружающем пространстве	Уровень сформированности навыка ориентировки в пространстве	Высокий, средний, низкий	Наблюдение
Формировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой	Уровень посещаемости занятий, сохранность контингента	Высокий, средний, низкий	Наблюдение

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Таблица наблюдения (Приложение 1)

6. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Обязательной составляющей данной программы является взаимодействие с семьями обучающихся с целью повышения информированности и педагогической компетентности в вопросах, связанных с перспективами развития.

Основная цель взаимодействия: установить партнёрские отношения с семьями обучающихся, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные умения родителей. Осуществляется постоянное ***взаимодействие родителей и педагога*** *в учебном процессе*: непосредственный контакт, когда родители приводят и забирают обучающегося; обсуждение достигнутых успехов, работа посредством мессенджеров (фотоотчет завершенной работы, деятельности в процессе учебного занятия).

7. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физкультура: учебное пособие. — М.: Флинта: Наука, 2011.
2. Возрастная и педагогическая психология [Текст] /сост. М.О. Шуаре. – М.,1992.
3. Гончарова Е. Ю. Лечебная физическая культура в системе реабилитации детей с детским церебральным параличом: методические рекомендации. — Н. Новгород, 2005.
4. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата [Текст] /М.Н. Гончарова, А.В. Гринина, И.И. Мирзоева. – Л.: «Медицина», 1974.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2002.
6. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — М.: Спорт, 2016.
7. Кулагина И. Ю. Личность школьника от задержки психологического развития до одаренности: учеб. пособие. — М.: Сфера, 1999.
8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. Учебное пособие [Текст] /Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры [Текст] /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Плаксунова Э.В. Адаптивное физическое воспитание.
11. Румянцева Н.С. Адаптивная физическая культура с детьми с ограниченными возможностями здоровья.
12. Тарасова Т.И. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ [Текст] /Т.И. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
13. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007.
14. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: частные методики.

15. Шапкова Л. В. Методы адаптивной физической культуры: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2003.

Электронный ресурс

16. Всероссийский реестр объектов спорта (для поиска информации о доступных спортивных сооружениях).
17. Портал «Образование инвалидов и лиц с ОВЗ» (содержит нормативные документы, статьи и методические материалы).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Таблица наблюдения

№	ФИО	Обучить технике правильного выполнения физических упражнений		Формировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве		Формировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой	
1.		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
2.							
3.							
4.							
5.							