

РЕКОМЕНДОВАНО:
на заседании
методического объединения
протокол № 1
«14» января 2026г.

«Социально-реабилитационный центр «РОДНИЧОК»

Директор КГБУ СО
реабилитационный
центр «Родничок»
В.В. Запеченко

Направленность: физкультурно-спортивная, коррекционно-развивающая
Уровень освоения: стартовый, базовый
Целевая группа: лица с нарушением интеллекта в возрасте от 18 до 35 лет
Срок реализации программы: 2 года

В.И.Соколов-
инструктор по адаптивной физкультуре

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
 2. Цель и задачи
 3. Тематическое планирование
 4. Приложение
- Диагностическая карта

Пояснительная записка

Программа по АФК актуальна из-за необходимости реабилитации и адаптации молодых инвалидов. Адаптивная физическая культура— это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий, направленная на коррекцию физических и психических нарушений у человека. Они обеспечивают и реабилитационный, и лечебный, и общеукрепляющий, и профилактический эффекты и является средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья. Главной целью АФК является максимально возможная самореализация и коррекция в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств ПСУ и как следствие-социализация и последующая социальная интеграция данной категории граждан, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Цель: привлечение максимально возможного числа ПСУ к систематическим занятиям АФК для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья с последующим зачислением в группы по избранному виду спорта.

Задачи:

- общее укрепление здоровья;
- развитие физических качеств;
- коррекция физических нарушений, приобретенных в результате заболевания;
- укрепление морально-волевых и нравственных качеств;
- создание положительного эмоционального фона;
- гармоничное развитие личности.

Формы и организация работы:

-основной формой организованных занятий являются занятия АФК. Следуя цели и задачам, программное содержание занятий подразделяется на: - занятия направленные на формирование специальных знаний, обучение разнообразным двигательным умениям; занятия коррекционно-развивающей направленности для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей; коррекции движений; коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;- занятия оздоровительной направленности для коррекции

осанки; плоскостопия; профилактики соматических заболеваний; нарушений сенсорных систем; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем; для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

-занятия спортивной направленности для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовке в избранном виде спорта – занятия рекреационной направленности для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятий. Фактически же каждое занятие содержит элементы развития, совершенствования, коррекции, компенсации и профилактики.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий (часов)	Инвентарь	Деятельность ПСУ
I	Гимнастика с элементами акробатики	13з. (39ч)	Гимнастические маты, шведская стенка, высокая перекладина.	
1	Комплекс упражнений с мячом.		Мячи, обручи.	
2	Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата.		Скакалки.	Формируем умение слушать, понимать и правильно выполнять команды.
3	Комплекс упражнений с гимнастическими палками для развития координационных способностей.		Гимнастические палки.	Формируем умение слушать, понимать и правильно выполнять команды, мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.
4	Средства коррекции функции равновесия		Гимнастические скамейки.	Спина прямая, смотрим прямо перед собой.
5	Упражнения на узкой площади опоры (высота от 10-15 до 40 см.)			Передвижение шагом по гимнастической скамейке.

6	Упражнения на раздражение отолитового аппарата.			
	Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.			
	Комплекс упражнений на развитие общей выносливости.		Скакалки.	Упр. на скакалке.
	Комплекс упражнений для развития осанки №1		Шведская стенка.	Висы, перехваты.
	Комплекс упражнений для развития осанки №2.			
	Мини-футбол		Футбольные мячи, ворота, конуса.	
	Инструктаж по Т.Б.			
	ОФП.			
	СФП.			
	Подвижные игры с элементами футбола.			
	Удары по мячу ногой.			Внешней и внутренней стороной стопы.
	Удары по мячу головой.			
	Остановка мяча.			
	Ведение мяча.			
	Обманные движения (финты).			
	Отбор мяча,			
	Техника игры вратаря.			
	Тактика игры в мини- футбол.			
	Индивидуальные действия.			
	Командные действия.			
	Участие в соревнованиях.			
	Настольный теннис		Стол, ракетки, мячи.	

	Инструктаж по Т.Б.			
	Упражнения с ракеткой и мячом(набивание).			Многократное выполнение набиваний мяча.
3	Техника передвижения у стола, координация.			
4	Точность попадания, техника.			
5	Атака, контратака.			
6	Подача мяча.			
7	Удар без вращения мяча (толчок).			
8	Удар «накат» справа, слева.			
9	Выбор позиции.			
10	Игра в «крутиловку» вправо, влево.			
11	Свободная игра на столе.			
12	Игра на счет из одной(трех) партий.			
13	Тактика игры.			
14	Основные тактические варианты.			
15	Участие в соревнованиях.			
IV	Лыжная подготовка	26з. (72ч).	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, парафины и мази.	
1	Правила Т.Б. и оказание ПМП.			
2	Инвентарь и уход за ним.			
3	Передвижение ступающим и скользящим шагом.			Отработка ступающего и скользящего шага.
4	Попеременный двухшажный ход.			
5	Попеременный одношажный ход.			

6	Одновременный одношажный ход.			
7	Одновременный бесшажный ход.			
8	Коньковый ход.			
9	Спуски в низкой, основной, высокой стойках.			
10	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»			
11	Повороты на месте и в движении.			
12	Торможение «плугом», «полуплугом».			
13	Торможение на параллельных лыжах.			
14	Участие в соревнованиях.			
V	Конькобежный спорт	22з. (66ч)	Коньки, секундомер.	
1	Инструктаж по Т.Б.			
2	Правила экипировки и шнуровки ботинок.			
3	Правила поведения на занятиях по конькам, в целях предупреждения травматизма.			
4	Подводящие и специальные упражнения.			
5	Самостоятельное передвижение на коньках.			
6	Техника падений.			
7	Виды торможений.			
8	Техника бега по прямой.			
9	Техника бега со старта.			
10	Техника бега по повороту.			
11	Упражнения простого катания на коньках.			
12	Подвижные и спортивные игры на коньках.			
VI	Коррекционные подвижные игры	13з. (66ч)	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, обручи.	

1	Инструктаж по Т.Б.			
2	Подвижная игра «попади в цель».			
3	Ловля и передача мяча в парах: из-за головы, и от груди.			
4	Ловля и передача мяча в движении, Подвижная игра «Вышибалы».			
5	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, подвижная игра «Прыгающий мяч».			
6	Бросок мяча в баскетбольное кольцо, подвижная игра «кто больше».			
7	Ведение мяча с броском в кольцо в команде.			
8	Учебная игра в баскетбол.			
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
10	Подвижные игры с элементами легкой атлетики и гимнастики.			
VII	Регби	13з(30ч)		
1	Инструктаж по Т.Б.	1ч.		
2	Учить- правильно держать мяч.	2ч.		
3	Бег с мячом в одной(двух) руках.	2ч.		
4	Передачи мяча с различной дистанции.	2ч.		
5	Ловля мяча с воздуха(после удара ногой); подъем мяча с земли.	3ч.		
6	Виды перемещений, передвижений. Подвижные игры.	2ч.		
7	Совершенствование видов передвижений, смена направлений. Подвижные игры	2-4ч.		
8	Простейшие передвижения в атаке кресты, смещения.	3ч		
9	Простейшие передвижения в атаке, смещения, забегания.	3ч.		

	Подвижные игры.			
10	Элементы защиты, соответствующие физическим способностям занимающихся. Подвижные игры.	4ч.		
11	Учебные игры с заданием.	2ч		
12	Подвижные игры.	2ч.		

Литература:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: С.П.Евсеев изд. Спорт 2016г.
2. Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений. Под. ред. В.В.Воронковой изд. центр ВЛАД ОС 2011г.
3. Гимнастика, спортивные игры, коньки, лыжная подготовка. Учебник для техникумов физической культуры.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие под ред. Л.В. Шапковой изд. Советский спорт 2003г.
5. Боряева Л.Д., Бойков Д.И., Липакова В.И. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК проф. Л.Д. Бряевой 2017г.
6. Здоровьесберегающие технологии в образовательном и тренировочном процессе авт.сост. С.А.Цыбин. Волгоград. Учитель 2020г.

**Диагностическая карта
по адаптированной программе «Сила внутри»
(адаптивная физическая культура)**

ФИО воспитанника: _____

Дата диагностики: «_» _____ 20 г.

Период обучения: ☐ I период (вводный) ☐ II период (базовый).

№	Направление диагностики	Критерии оценки	высокий	средний	низкий
1	Общая физическая подготовка	Выполняет ОФП-упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания), сохраняет ритм и осанку			
2	Координационные способности	Удерживает равновесие, выполняет упражнения на скамейке, с закрытыми глазами, с мячом/палкой			
3	Владение двигательными навыками по видам спорта	Мини-футбол, настольный теннис, лыжи, коньки: выполняет базовые технические элементы (ведение мяча, подача, скользящий шаг и др.)			
4	Слуховое восприятие и выполнение команд	Понимает и точно выполняет словесные инструкции инструктора			
5	Эмоционально-волевые качества	Проявляет настойчивость, выдержку, стремление к выполнению задания, положительный эмоциональный фон			
6	Социальное взаимодействие	Участвует в командных играх, соблюдает правила, взаимодействует с партнёрами			

Расшифровка уровней сформированности

Высокий уровень

- Самостоятельно и точно выполняет комплексные двигательные задания (в том числе с инвентарём: мяч, палка, скакалка, лыжи и др.);
- Уверенно сохраняет равновесие, координирует движения в пространстве;
- Владеет базовыми техническими элементами по нескольким видам спорта;
- Чётко понимает и выполняет словесные команды без повторений;
- Проявляет устойчивую мотивацию, настойчивость, позитивное отношение к занятиям;
- Активно участвует в командных играх, соблюдает правила, оказывает поддержку партнёрам.

Средний уровень

Получатель социальных услуг:

- Выполняет основные двигательные действия с частичной помощью или после повторной инструкции;
- Сохраняет равновесие в простых упражнениях, но испытывает трудности при усложнении;
- Осваивает базовые элементы одного–двух видов спорта с опорой на наглядность;

- Понимает инструкции при упрощённой формулировке и невербальной поддержке;
- Проявляет интерес к занятиям при поощрении, но требует мотивационной поддержки;
- Участвует в играх с сопровождением, соблюдает правила при напоминании.

Низкий уровень

Получатель социальных услуг:

- Выполняет элементарные движения только под непосредственным руководством и физической помощью;
- Испытывает выраженные трудности с координацией, равновесием, ориентацией в пространстве;
- Не осваивает спортивные техники, но может участвовать в упрощённых подвижных играх;
- Реагирует на инструкции выборочно, преимущественно на невербальные сигналы (жесты, демонстрация);
- Проявляет пассивность, тревожность или отказ от активности без постоянной поддержки;
- Взаимодействует с другими участниками фрагментарно, требует индивидуального сопровождения.

Общий уровень сформированности социально-бытовых навыков:

☐ Высокий ☐ Средний ☐ Низкий

Рекомендации: _____

Подпись инструктора по адаптивной физической культуре:

_____/_____/