

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
29.08.2025 г., № 06

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 29.08.2025 г., № 44

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью
(слабовидящие)
«Ближе к солнцу»**

физкультурно-спортивная направленность

*Объем обучения: 36 часов
Срок реализации: 1 год
Возрастная категория: 5-16 лет*

*Разработчик(и) программы:
Бокарева Татьяна Алексеевна, педагог
дополнительного образования МБУДО
«Центр дополнительного образования
«НеШкола»*

Губкин, 2025 год

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С. Приказ от «_30_» ____ 08 ____ 2024 №_48_, на основании решения педагогического совета от «_30_» ____ 08 ____ 2024 г. протокол №_05_

Пояснительная записка

Физическая культура для слабовидящих детей является многофункциональным образовательным процессом, решающим широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации.

Нарушение зрения, играющего важную роль в жизнедеятельности человека, обусловливает некоторые специфические особенности в развитии слабовидящих учащихся, поэтому физическое воспитание для них имеет особое значение. Частичная потеря зрения – первичный дефект, снижающий двигательную активность детей с депривацией зрения. Снижение двигательной активности в свою очередь приводит к формированию вторичных отклонений и, в частности, к замедлению и отклонениям в развитии двигательной сферы. У таких учащихся констатируются: разнообразные нарушения координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, снижение скорости двигательных реакций.

Данная программа содержит учебный материал, обеспечивающий удовлетворение образовательных потребностей слабовидящих детей, индивидуально-ориентированное обучение с учетом особенностей психофизического развития, с учетом показаний офтальмологов к применению физических упражнений.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ближе к солнцу» разработана на основе анализа литературы, в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 №219-ФЗ);

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодёжи».

7. Программы специальных общеобразовательных школ для слепых и слабовидящих детей, рекомендованных главным управлением школ Мин. прос. СССР 1983 г.

Актуальность программы определяется широким диапазоном решения педагогических задач, привлечением детей к регулярным занятиям адаптивной физической культуры, успешной социализации слабовидящих детей в современное общество, индивидуальное сопровождение развития ребёнка, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма. В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что при освоении программы:

- создаются условия для развивающей среды, предусматривающей широкий выбор разнообразных форм деятельности, среди которых ребенок может выбрать наиболее близкие его способностям и задаткам;
- обеспечивается индивидуальный подход к ребенку;
- используется опора на личный опыт обучающегося;
- формулируются близкие и понятные цели деятельности;

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Особенности реализации программы:

Обучение по данной программе проходит индивидуально с каждым ребенком, либо в малых группах (3-5 человек), что позволяет приблизить дополнительное образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка. Программа ориентирована на создание условий для развития физических качеств слабовидящих обучающихся, их саморегуляции и адаптации.

Целевая аудитория: дети 5-16 лет с нарушением зрения.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика: слабовидение связано со значительным нарушением функционирования зрительной системы вследствие её поражения. Так же слабовидение может быть обусловлено нарушением другой базовой зрительной функции - поля зрения. Общим признаком у всех слабовидящих обучающихся выступает недоразвитие сферы чувственного познания, что приводит к определённым изменениям в психическом и физическом развитии, трудностям становления личности, к затруднениям предметно-пространственной и социальной адаптации.

Вследствие комбинированных (органических и функциональных) поражений зрительной системы снижается их зрительная работоспособность, осложняется развитие зрительно-моторной координации, что затрудняет учебно-познавательную и ориентировочную деятельность. Разнообразие клинико-патофизиологических характеристик нарушенного зрения требует

строго индивидуально-дифференцированного подхода к организации образовательного процесса слабовидящих обучающихся этой группы.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

У слабовидящих обучающихся наблюдается снижение общей познавательной активности, что затрудняет своевременное развитие различных видов деятельности, в том числе сенсорно-перцептивной, которая в условиях слабовидения проходит медленнее по сравнению с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья. Кроме того, слабовидящим характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем – 36 часов.

Срок освоения программы – 1 год, 36 недель.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

- введение специальных пропедевтических этапов, подготавливающих учащихся к выполнению различных заданий;
- введение в структурное построение занятий релаксационных пауз и специальных физкультминуток, обеспечивающих профилактику зрительного и (или) тактильного утомления;
- рациональное использование сохранных анализаторов;
- учёт темпа учебной работы;
- позитивных средствах стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрации доброжелательного и уважительного отношения к ним;
- специальному обучению способам усвоения общественного опыта – умений действовать совместно со взрослым по показу, подражанию по словесной инструкции.
- индивидуализацию заданий с учетом специфических факторов (характера и глубины зрительных нарушений, учета временного регламента и др.).

При реализации программы используются специально подобранные методы:

- Уделять внимание формированию правильных зрительных представлений о движении с помощью игровых приёмов, подвижных игр и специальных форм работы с детьми по физическому воспитанию.
- Использовать специальные средства и методы, направленные на преодоление двигательных нарушений, снятие мышечного и эмоционального напряжения.
- Создавать социально-бытовые и офтальмо-гиgienические условия для проведения занятий по физической культуре.
- Использовать специальное оборудование и приспособления для занятий.

- Целесообразно применять графические рисунки, изображающие различные позы человека при движении, стоянии и др.
- Широко использовать специальные тренажеры и нестандартное оборудование.

Цель: совершенствование двигательной деятельности обучающихся с нарушением зрения, повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации, посредством занятий физической культурой.

Задачи:

Обучающие:

- развить способности выполнить инструкцию педагога, действовать по показу, образцу;
- формировать и развивать физические способности обучающихся;
- формировать умения выполнять все этапы упражнений;
- формировать навыки и умения работы с различными предметами, используемыми в процессе тренировок;
- сформировать навык пространственной ориентировки;
- сформировать двигательные навыки и умения;
- обучить теоретическим и практическим знаниям в области физической культуры;
- укрепить мышечную систему глаза;
- овладеть упражнениями по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- овладеть акробатическими упражнениями (кувырки, стойки, перекаты);
- овладеть легкоатлетическими упражнениями (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма).

Воспитательные:

- сформировать потребность в необходимости выполнения физических упражнений;
- сформировать и развить умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;
- сформировать и воспитать положительные черты характера, такие как самостоятельность, творчество, взаимопомощь;
- сформировать и воспитать волевые качества, такие как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка.

Развивающие:

- формирование умения следовать намеченному плану, выполнять его до конца,
- формирование навыка адекватного оценивания результатов своей работы;
- формирование умения самостоятельно контролировать свои эмоции;
- формирование бытовых навыков, необходимых в учебной ситуации;
- формирование навыка выполнения социальных правил.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- умеют пользоваться инвентарем, необходимым на занятиях;
- знают правила поведения в учебном кабинете;
- умеют выполнять различные упражнения;
- могут ориентироваться в пространстве;
- освоили двигательные навыки и умения;
- выполняют инструкцию педагога по образцу;
- выполняют все этапы упражнений;
- выполняют самостоятельно упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения.

Личностные:

- сформирована потребность в необходимости выполнения физических упражнений;
- владеют навыками культурного общения и поведения в обществе;
- проявляют эмоции в образовательной, коммуникативной и спортивной деятельности.

Коррекционно-развивающие:

- умеют самостоятельно действовать по инструкции, алгоритму, плану;
- умеют осмысленно оценить результаты своей деятельности;
- могут самостоятельно контролировать свои эмоции;
- умеют вступать в коммуникации со взрослыми и сверстниками;
- владеют бытовыми навыками, необходимыми в учебной ситуации.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Ближе к солнцу»	1	1	-	Наблюдение.
2.	Упражнения на дыхание.	4	0	4	Наблюдение.
3.	Упражнения для развития функций координации и вестибулярного аппарата.	4	0	4	Наблюдение.
4.	Гимнастика для глаз.	5	0	5	Наблюдение.
5.	Упражнение для профилактики плоскостопия.	4	0	4	Наблюдение.
6.	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	5	0	5	Наблюдение.
7.	Гимнастика с элементами акробатики.	7	1	6	Наблюдение.
8.	Подвижные и спортивные игры.	6	1	5	Наблюдение.
Итого		36	3	33	

Содержание программы

1. Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «адаптивная физкультура» представляет собой знакомство учащихся с программой.

Теория: знакомство с правилами техники безопасности и поведения на занятиях; введение в содержание программы.

Текущий контроль: наблюдение за коммуникативным поведением, за взаимодействием учащегося с педагогом. Как учащийся старается взаимодействовать с педагогом и сверстниками доступными ему средствами.

2. Упражнение на дыхание

Практика: брюшной и грудной тип дыхания; полное дыхание; упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

3. Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата

Практика: бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разные положения; упражнения различной координационной сложности с предметами и без них; подвижные игры.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

4. Гимнастика для глаз.

Практика: поднять голову вверх-посмотреть на потолок, опустить вниз-посмотреть на пол; повернуть голову налево, направо; движение головой сопровождать движением глаз.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

5. Упражнение для профилактики плоскостопия.

Практика: ходьба на носках, пятках, на наружном внутреннем своде стопы перекаты с пятки на носок .

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

6. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Практика: Флажок (большой палец вытянут вверх, остальные соединить вместе). Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными).

Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).

Цветок (то же, что и в предыдущем упражнении, но пальцы разъединены).

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

7. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория: знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов.

Практика: формирование правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки; висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке; упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки; упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат»; ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

8. Подвижные и спортивные игры.

Теория: название и правила игр, инвентарь, оборудование; правила проведения и безопасность.

Практика: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо; упражнение с обручем, перепрыгивание через него.

Текущий контроль: наблюдение за развитием познавательных интересов, за выполнением практических заданий.

Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель
1 год	сентябрь	май	1	36

Организационно-педагогические условия реализации программы

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Набор детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной обще развивающей программе осуществляется только с согласия родителей (законных представителей) и на основании рекомендаций ПМПК. Специальная подготовка и «отбор обучающихся по способностям» не проводится. Важнейшими условиями реализации программы являются:

- учет особенностей развития каждого ребенка, индивидуальный педагогический подход, проявляющийся в особой организации коррекционно-педагогического процесса, в применении специальных методов и средств обучения компенсации и коррекции;
- создание адекватной среды жизнедеятельности;
- необходимое участие в образовательном процессе педагога, имеющего специальную подготовку соответствующего профиля.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебных занятий по адаптированной дополнительной общеобразовательной программы “ближе к солнцу” необходимо следующее оборудование:

1. Гимнастические маты - 3
2. Мяч для развития моторики рук - 10
3. Дорожка для ходьбы - 1
4. Скакалка - 2
5. Тренажер для ног - 1
6. Гимнастическая стенка - 1
7. Мягкий сухой бассейн – 1

Информационное обеспечение

- Видео рекомендации для педагогов и специалистов, работающих со слабовидящими детьми

https://vk.com/video-38292640_456240986

- Комплекс упражнений для слабовидящих детей

<https://yandex.ru/video/preview/4443358811949313869>

Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки. Так же возможно привлечение ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Промежуточная аттестация.

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде мониторинга с заполнением контрольно-оценочного листа (Приложение № 1).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, в виде наблюдения за обучающимися, стимулируя и поощряя их работу независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы.

Итоговый контроль.

Задачей итогового контроля является не только выработка общей оценки достижений ребёнка в сфере жизненной компетенции, но и выявление динамики по итогам освоения программы. Основой оценки продвижения ребенка в жизненной компетенции служит анализ изменений его поведения в повседневной жизни – в образовательных учреждениях и дома. (Приложение № 1).

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы в объединении – способствовать формированию и раскрытию физических способностей каждого воспитанника.

Методы воспитывающей деятельности: слово, наглядность, стимулирование, упражнения, тренировка, дискуссия, диспут, поиск и т.п. Педагогический прием в воспитании: интонация, поощрение, эмоциональная отзывчивость, тактильные прикосновения, убеждение, перевод бытовой ситуации в воспитательную и т.д.). Педагогическая технология: технология педагогической поддержки; личностно - ориентированное воспитание (используются методики изучения личности ребенка, семьи, интересов и т.п.);

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, педагогом. Если педагог хочет добиться от своего учащегося высоких результатов, то прежде всего семья должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, отдыха и питания. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид деятельности в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы

Контроль реализации программы (порядок, периодичность и сроки проведения, обязательные формы и их количество) проводится с учетом особенностей развития и возможностей слабовидящих обучающихся. С учетом требований к слабовидящим обучающимся, при проведении контроля усвоения программы проверяют: полноту знаний, уровень сознательного усвоения материала, моторные навыки, умение пользоваться полученными знаниями. Содержательный контроль направлен на выявление индивидуальной динамики развития ребенка (от начала учебного года к концу) с учетом личностных особенностей и индивидуальных успехов, отслеживается положительная динамика развития обучающегося: «было» — «стало».

Методические материалы

Для достижения конкретных целей программой предусматривается использование конкретных методических приемов:

- сознательно-целенаправленная деятельность: обучающийся должен быть подведен к тому, чтобы ясно, быстро осознавать задачу и направить свои эмоции, способности, внимание на точное выполнение задач;
- сочетание восприятия и созидания на занятии (теория и практика): возможны изменения пропорций времени на восприятие и созидание от занятия к занятию, в зависимости от условий проведения занятий;
- восприятие и анализ работы обучающихся на занятиях.

Список литературы

1. Ермаков В.П., Якунин ГЛ. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. - М., 2000
2. Демирчоглян Г.Г. Как сохранить и улучшить зрение. - Донецк, 1997
3. Корбетт М.Д. Как обрести хорошее зрение без очков (перевод). - СПб., 1998
4. Литvak А.Г. Психология слепых и слабовидящих. - СПб., 1998
5. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. - М.: Советский спорт, 2002
6. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением /

Приложение №1**Контрольно-оценочный лист**
Дата проведения _____

Показатели	Да	Нет
Ребенок обнаруживает необходимый уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.		
Строевая подготовка. Акробатические соединения.		
Выполняет различные способы ходьбы и бега (на носках, с высоким подниманием колен, по наклонной поверхности, по ограниченной площади поверхности)		
Выполняет перешагивания через препятствие.		
Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места.		
Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.		
Умеет выполнять приседания, элементы лазанья (в обруч, по гимнастической скамейке).		
Выполняет обще развивающие упражнения по показу и простой инструкции.		
Проявляет желание участвовать в подвижных играх.		
Самостоятельно выполняет упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом с сопряженной речью		