

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  
(интеллектуальные нарушения)  
«Быстрее. Выше. Сильнее»**

физкультурно-спортивная направленность

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

*Разработчик(и) программы:  
Грязных Сергей Сергеевич, 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 «\_31\_» \_\_\_\_ 08 \_\_\_\_ 2023 \_\_ №\_\_ 48 \_\_, на основании решения педагогического совета от «\_31\_» \_\_\_\_ 08 \_\_\_\_ 2023 г. протокол №\_ 07 \_\_

## **Пояснительная записка**

Физические упражнения способствуют развитию всех физических качеств, повышению функциональных показателей, моторики. Увеличение двигательных навыков детей с интеллектуальным нарушением является важным фактором их подготовки к жизни, а также к физическому труду.

Детям с интеллектуальным нарушением необходимы систематические занятия адаптивной физической культурой, так как они являются мощным фактором компенсации и коррекции двигательных нарушений.

В двигательной сфере детей с интеллектуальным нарушением отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте.

Интеллектуальное нарушение нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью.

Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей обуславливают различного вида трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности ребёнка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Быстрее. Выше. Сильнее» разработана на основе анализа литературы, в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «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 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодёжи».

**Актуальность программы** определяется широким диапазоном решения педагогических задач, привлечением детей к регулярным занятиям адаптивной физической культуры, успешной социализации детей с интеллектуальным нарушением 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. Укрепление 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;

При реализации программы используются специально подобранные методы:

- наглядные методы: чёткий план, инструкция, образцы выполнения, визуальные правила поведения;
- практические методы: индивидуальная корректировка объёма задания, помочь в смене деятельности;
- словесные методы: адаптация устной речи, выполнение инструкции, ответы на вопросы.

**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 обучающихся с интеллектуальным нарушением, их саморегуляции и

адаптации.

**Целевая аудитория:** дети 5-16 лет с интеллектуальными нарушениями.

**Язык обучения:** русский.

**Психолого-педагогическая характеристика:** развитие детей с интеллектуальными нарушениями, хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности. Относительно сохранной оказывается чувственная ступень познания – ощущение и восприятие. Моторная сфера детей с интеллектуальными нарушениями, как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Дети с интеллектуальными нарушениями испытывают трудности самоконтроля поведения, нуждаются в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения. Контакт с нормативно развивающимися сверстниками вызывает затруднения, или, как, правило, у ребенка нет (недостаточный) опыта общения со здоровыми детьми. Имеются индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.).

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Объем** – 36 часов.

**Срок освоения программы** – 1 год, 36 недель.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Реализация программы предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в:

- практико-ориентированном, единственном характере содержания;
- доступности содержания познавательных задач, реализуемых в процессе обучения;
- систематической актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений, и одобряемых обществом норм поведения; обучении их «переносу» в другие ситуации;
- позитивных средствах стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрации доброжелательного и уважительного отношения к ним;
- специальном обучении способам усвоения общественного опыта – умений действовать совместно со взрослым по показу, подражанию по словесной инструкции.

**Цель:** совершенствование физических и психофизических способностей детей с интеллектуальными нарушениями.

## **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.

### *Воспитательные*

- формировать умение обращаться за помощью;
- формировать культуру общения и поведения в социуме.

### *Развивающие (включают коррекционные)*

- формировать умение следовать намеченному плану, выполнять его до конца,
- формировать навык адекватного оценивания результатов своей работы;
- формировать умение самостоятельно контролировать свои эмоции;
- формировать бытовые навыки, необходимых в учебной ситуации;
- формировать навык выполнения социальных правил.

## **Планируемые результаты обучения:**

### *Предметные:*

- умеют пользоваться инвентарем, необходимым на занятиях;
- знают правила поведения в учебном кабинете;
- умеют выполнять различные упражнения.

### *Личностные:*

- проявляют потребность в обращении за помощью;
- 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 «Быстрее. Выше. Сильнее.»	1	1	-	Наблюдение.
2.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	4	0	4	Наблюдение.
3.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	4	0	4	Наблюдение.
4.	Упражнения на развитие координации движений.	5	0	5	Наблюдение.
5.	Обучение правильному дыханию.	4	0	4	Наблюдение.
6.	Упражнения на развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	5	0	5	Наблюдение.
7.	Гимнастика с элементами акробатики	7	1	6	Наблюдение.
8.	Подвижные и спортивные игры	6	1	5	Наблюдение.
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

## **Содержание программы**

### **1. Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Быстрее. Выше. Сильнее».**

*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. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.**

*Практика:* упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки, упражнения в положении лежа на спине и животе, упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии; ходьба с предметом на голове.

*Текущий контроль:* наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

### **3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.**

*Практика:* колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад.

*Текущий контроль:* наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

### **4. Упражнения на развитие координации движений.**

*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.

### **5. Обучение правильному дыханию.**

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

*Текущий контроль:* наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

### **6. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.**

*Практика:* медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин; подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

*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 общеобразовательным общеразвивающим программам.

Набор детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеобразовательной 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 «Быстрее. Выше. Сильнее» 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 с детьми с умственной отсталостью «Особое образовательное пространство для ребенка с умственной отсталостью» <https://youtu.be/-saysYoIP0E?si=0LAEW7rauk42YU3>
- Комплекс упражнений для детей с умственной отсталостью для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания. <https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-detei-s-umstvennoi-otsta.html>

## **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. С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характере, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и каким-либо видом спорта, так как учащемуся не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. 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 психофизического развития и возможностей, обучающихся с умственной отсталостью и рекомендациями ПМПК. С учетом требований к обучающимся с умственной отсталостью, 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. Анна, Ивановна Ахметзянова Практикум по психологии умственно отсталого школьника / Анна Ивановна Ахметзянова. - М.: Palmarium Academic Publishing, 2020. - 534 с.
2. Бондарчук, О. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / О. Бондарчук. - М.: Просвещение, 2017. - 974 с.
3. Быстрова, Юлия Особенности конфликтного поведения умственно отсталых подростков / Юлия Быстрова. - М.: Palmarium Academic Publishing, 2020. - 276 с.
4. Вакуленко, Л. С. Воспитание и обучение детей с нарушениями речи. Психология детей с нарушениями речи. Учебно-методическое пособие / Л.С. Вакуленко. - М.: Форум, Инфра-М, 2016. - 272 с.
5. Вакуленко, Л.С. Воспитание и обучение детей с нарушениями речи. Психология детей с нарушениями речи. Учебно-методическое пособие. Гриф МО РФ / Л.С. Вакуленко. - М.: Инфра-М, Форум, 2018. - 343 с.
6. Вакуленко, Л.С. Воспитание и обучение детей с нарушениями речи. Психология детей с нарушениями речи: Учебно-методическое пособие / Л.С. Вакуленко. - М.: Инфра-М, Форум, 2017. - 413 с.

**Приложение №1****Контрольно-оценочный лист**  
**Дата проведения \_\_\_\_\_**

Показатели	Да	Нет
Ребенок обнаруживает необходимый уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.		
Умеет ходить и бегать по заданному маршруту.		
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.		
Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель.		
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.		
Имеет начальные представление об элементах спортивных игр.		