

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
(с задержка психического развития)
«Территория «Продвижения»**

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: 36 часов

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 5-16 лет

Разработчик(и) программы:
*Грязны 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

Категория обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) – наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Данная программа по физической культуре для обучающихся с ЗПР направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью – усвоение определенных знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приемов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

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 общеразвивающая программа «Территория «Продвижения» 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 данной программы обусловлена необходимостью решения проблемы реабилитации детей с ЗПР и направлена на создание благоприятных условий для их спортивной деятельности, самореализации и адаптации. Программа ориентирована на создание условий для развития физических качеств обучающихся с ЗПР, повышение уверенности в себе, в своих силах, что позволяет выстраивать образовательную деятельность с полным учетом особенностей заболевания.

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 обучающихся с ЗПР, их саморегуляции и адаптации. Работа с детьми с ЗПР требует особого подхода к выбору педагогических технологий, направленных на активизацию познавательной деятельности и зависит от индивидуальных интересов и мотивов каждого ребёнка.

Целевая аудитория: дети 5-16 лет с задержкой психического развития.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика: обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития,

нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Одной из особенностей восприятия таких детей является то, что сходные качества предметов воспринимаются ими как одинаковые (овал, к примеру, воспринимается как круг). У этой категории детей недостаточно сформированы пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, затруднено восприятие перевернутых изображений, возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Развитие пространственных отношений тесно связано со становлением конструктивного мышления.

У детей с ЗПР снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации. При этом нагляднодейственное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и, тем более, словесно-логическое. У детей с ЗПР ограничен объем памяти: над долговременной памятью преобладает кратковременная, механическая над логической, наглядная над словесной.

У большинства детей имеются нарушения речевых функций, либо не все компоненты языковой системы сформированы. А низкая работоспособность является следствием возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности. Может также наблюдаться несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

Вследствие этого, у детей 7-16 лет возникают трудности планирования предстоящей работы, определения путей и средств достижения цели (контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе). Перечисленные выше затруднения ставят педагога перед необходимостью учитывать наиболее выраженные дефициты и психофизические особенности ребенка, которые оказывают влияние на организацию и содержание учебного процесса.

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, действенном 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: целенаправленное формирование эмоционально-волевой, личностной, социально-коммуникативной, познавательной и двигательной сфер личности ребенка с задержкой психического развития и коррекция недостатков их развития через общение с миром физической культуры.

Задачи:

Обучающие

- развитие способности выполнить инструкцию педагога, действовать по показу, образцу;
- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование умений выполнять все этапы упражнений;
- формирование навыков и умений работы с различными предметами, используемыми в процессе тренировок.

Воспитательные

- формирование умения обращаться за помощью;
- формирование культуры общения и поведения в социуме.

Развивающие (включают коррекционные)

- 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.

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 | 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. |
| 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. 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: колесо – 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»; ползание «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

Набор детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 «Территория Продвижения» необходимо следующее оборудование:

1. Гимнастические маты - 3
2. Мяч для развития моторики рук - 10
3. Дорожка для ходьбы - 1
4. Скакалка - 10

5. Тренажер для ног - 4
6. Гимнастическая стенка - 1
7. Мягкий сухой бассейн - 1

Информационное обеспечение

- Методические рекомендации для педагогов и специалистов, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра «Особое образовательное пространство для ребенка с ЗПР»

<https://youtu.be/kf8FxoQi77A?si=mxU0tQh8QAeq6eWl>

- Евтушенко А.И., Евтушенко И.В. Роль дополнительного образования в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья на различных возрастных этапах // Современные проблемы науки и образования.

<https://lasalute-clinic.ru/detskaya-nejropsixologiya/igry-dlya-detej-s-zpr>

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 ЗПР и рекомендациями ПМПК. С учетом требований к обучающимся с ЗПР, 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. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста. / Под ред. Л.С. Цветковой. - Москва-Воронеж, 2001
2. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития детей / Под ред. К. С. Лебединской. - М. 1982.
3. Адшова М.Ш. Особенности психомоторики детей с задержкой психического развития младшего школьного возраста // Дефектология. - 1988.- №4.
4. 1. Агеева И.А. Обучение с увлечением. - М.: Лайда, 1995.
5. Альтхауз Д., Дум Э. Подбери отгадку. Цвет, форма. Количество. - М.: Просвещение, 1984.
6. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. - М., 1997 .
7. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей.
9. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. - М., 1997. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. - М., 1997.

Контрольно-оценочный лист
Дата проведения _____

| Показатели | Да | Нет |
|---|----|-----|
| Ребенок обнаруживает необходимый уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-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. | | |