

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 нарушениями опорно-двигательного аппарата)  
«Здоровячок»**

физкультурно-спортивная направленность

***Объем обучения: 36 часов***

***Срок реализации: 1 год***

***Возрастная категория: 5-16 лет***

***Разработчик(и) программы:***

*Бружас Мария Дмитриевна, 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\_ №\_38\_, на основании решения педагогического совета от «\_31\_»\_\_08\_\_2023 г. протокол №\_05\_\_

## **Пояснительная записка**

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) представляют особую категорию детей с органичными возможностями здоровья (ОВЗ). Для них характерны, как правило, сложные сочетанные нарушения в развитии, низкие показатели обучаемости, адаптивности, здоровья в целом.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Контингент детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) крайне неоднороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении.

Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата — это программа для обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Занятия адаптивной физкультурой формируют у детей с отклонениями в физическом здоровье:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть способность использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровячок» 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».

**Актуальность** данной программы обусловлена необходимостью решения проблемы реабилитации детей с НОДА и направлена на создание благоприятных условий для их спортивной деятельности, самореализации и адаптации. Программа ориентирована на создание условий для развития физических качеств обучающихся с НОДА, 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;

При реализации программы используются специально подобранные методы:

- наглядные методы: чёткий план, инструкция, образцы выполнения, визуальные правила поведения;
- практические методы: индивидуальная корректировка объёма задания, помощь 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 НОДА, их саморегуляции и адаптации. Работа с детьми с НОДА 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 нарушениями опорно-двигательного аппарата.

**Язык обучения:** русский.

**Психолого-педагогическая характеристика:** нарушение опорно-двигательного аппарата носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства, имеющие генез органического либо периферического типа.

Особенностью таких детей является то, что у них двигательные расстройства нередко сопровождаются комплексом других нарушений: психическими и речевыми. Внимание обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата характеризуется неустойчивостью, повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте.

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата не однородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; классификация, К.А. Семеновой, Е.М. Мастюковой и М.К. Смуглиной; Международная классификация болезней 10-го пересмотра).

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медикосоциальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер.

В настоящем стандарте предлагается типология, основанная на оценке форсированности познавательных и социальных способностей у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Группа обучающихся с НОДА дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Объем** – 36 часов.

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

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- скоординированность действий всех участников образовательного процесса: педагогу и родителям необходимо выработать единое понимание и стратегию действий в отношении того, чему обучать ребенка, как его обучать, и как преодолевать трудности, возникающие в процессе обучения;
- педагог устанавливает эмоциональный контакт с ребенком;
- педагог организует адаптацию ребенка, по мере привыкания включает в процесс обучения в группу, обучение проводится в малых группах (3-5 чел.);
- педагог должен быть готовым к возможной бытовой беспомощности и медлительности ребенка, к проблемам с посещением туалета, с избирательностью в еде, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью;
- необходимость во временной или постоянной поддержке помощником (чаще мамой или другим родственником) на занятии, поддержка должна постепенно редуцироваться и по возможности сниматься.

**Цель:** создание равных благоприятных условий для всестороннего и гармоничного развития каждого ребенка и его позитивной социализации и физическому состоянию, коррекция недостатков их развития через общение с миром физической культуры.

**Задачи:**

*Обучающие*

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

*Воспитательные*

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

*Развивающие (включают коррекционные)*

- формировать умения следовать намеченному плану, выполнять его до конца,
- формировать навыка адекватного оценивания результатов своей работы;
- формировать умения самостоятельно контролировать свои эмоции;
- формировать бытовых навыков, необходимых в учебной ситуации;
- формировать 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 «Адаптивная физкультура». | 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 «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 программе «Здоровячок» необходимо следующее оборудование:

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

4. Скакалка-2
5. Тренажер для ног-1
6. Гимнастическая стенка-1
7. Мягкий сухой бассейн-1

### **Информационное обеспечение**

- Васина М.В. Практика использования специального оборудования в
- Коррекционная педагогика. Теория и практика. № 3(27) 2008 г. стр. 70-72. обучении детей с тяжелыми двигательными нарушениями.  
<https://afk.bmstu.ru/courses/exercises>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

### **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 РАС и рекомендациями ПМПК. С учетом требований к обучающимся с РАС, 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. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. – М., 2001.
2. Основы специальной психологии / Под ред. Л. В. Кузнецовой. – М., 2002.
3. Специальная психология. – М.: Под ред. В. И. Лубовского. – М., 2003.
4. Шипицына Л. М., Мамайчук И. И. Психология детей с нарушениями функций опорно – двигательного аппарата. – М., 2004.
5. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. - М., 1973.

**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 начальное представление об элементах спортивных игр.  |    |     |