



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, ЗАНЯТОСТИ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение Архангельской области  
социального обслуживания детей с ограниченными возможностями  
«Котласский реабилитационный центр для детей  
с ограниченными возможностями»

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>Методическим советом ГБУ АО</p> <p>«Котласский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»</p> <p>Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>И.о. директора ГБУ АО</p> <p>«Котласский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»</p> <p>Приказ № 195 от «30» августа 2024 г.</p> 
--	---

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Фитбол-гимнастика»**

для детей с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

(физкультурно-спортивная направленность)

Для детей: **7 - 18 ЛЕТ**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Шарабина Наталья Сергеевна  
инструктор по физической культуре

Котлас, 2024 год

## АННОТАЦИЯ

<b>Полное название</b>	Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «Фитбол-гимнастика»
<b>Автор программы</b>	Шарабина Наталья Сергеевна
<b>Дата создания</b>	2023 г.
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Уровень программы</b>	Стартовый
<b>Возраст обучающихся</b>	10-17 лет
<b>Цели и задачи</b>	<p><b>Цель программы:</b> развитие двигательных и координационных способностей у детей с умственной отсталостью, закрепление достигнутых результатов.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучать выполнять комплекс корригирующих упражнений самостоятельно по словесной инструкции.</li> <li>-улучшать качество имеющихся движений,</li> <li>- стимулировать проявление новых движений,</li> <li>-формировать новый сенсомоторный опыт.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать праксис, моторную ловкость, равновесие, координацию, межполушарное взаимодействие, билатеральную интеграцию.</li> <li>- развивать внимание, память, мыслительные операции;</li> </ul> <p><b>Воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание мотивации к самостоятельной двигательной активности, поддержанию устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.</li> </ul>
<b>Актуальность</b>	Актуальность и новизна программы обусловлена специфичностью понятия «адаптивная физическая культура», что выражается в дополняющем определении «адаптивная». Это подчеркивает её предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая детей с интеллектуальной недостаточностью. Из чего следует, что физическая культура во всех её проявлениях стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма ребёнка.
<b>Сроки реализации</b>	1 год
<b>Краткое содержание программы</b>	<p>Программа состоит из комплексов упражнений, каждый из которых состоит из трёх частей – вводной, основной и заключительной.</p> <p><b>Вводная часть:</b> включает в себя общие упражнения на разогрев мышц и разработку суставов перед основной работой с целью организации детей на предстоящее занятие.</p> <p><b>Основная часть:</b> включает в себя комплексы упражнений на укрепление мышц туловища, мышц рук и ног, свода стопы с целью формирования правильной осанки. Упражнения на полосе препятствий, шведской стенке и с другими гимнастическими снарядами, обеспечивающие развитие равновесия и ориентировки в пространстве, межполушарного взаимодействия, билатеральной интеграции, развитие кистевого и пальцевого праксиса, формирование правильного кистевого хвата.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> строится из упражнений на физическую и эмоциональную разгрузку, упражнений на расслабление и восстановление дыхания.</p>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>К концу курса обучения по программе у детей сформируются предпосылки умения, необходимые для успешной адаптации в повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ребёнок научится выполнять упражнения самостоятельно по словесной инструкции;</li> <li>-сформируются новые и совершенствуются имеющиеся двигательные умения и навыки.</li> <li>-у ребёнка сформируется мотивация к самостоятельной двигательной активности, он научится поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне.</li> </ul>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы.

#### 1.1 Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 10-17 лет. Программа направлена на формирование и развитие двигательных и координационных способностей у детей с умственной отсталостью, закрепление достигнутых результатов. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),  
Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09),

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год),

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав ГБУ АО «Котласский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Фитбол-гимнастика» (далее АДООП «Фитбол-гимнастика») заключается в том, что ежедневно большое количество специалистов обращается к теме обучения детей с особыми образовательными потребностями, которые не могут быть включены в имеющиеся образовательные программы вследствие тяжести и сложности нарушений развития или расстройств поведения, приводящих к социальной дезадаптации. Работа с такими детьми и, особенно, организация занятий адаптивной физической культурой сопряжена с рядом специфических трудностей.

Дети с умственной отсталостью относятся к категории детей с особыми образовательными потребностями, которые отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Выраженные нарушения сенсорно-прецептивных процессов усугубляют восприятие ребёнком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию. Многочисленными исследованиями установлено, что ребёнок с умственной отсталостью в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей наблюдается выраженная степень недоразвития моторных функций, нарушения координации или другая сопутствующая патология, указывающая на наличие клинически значимо-

го повреждения или нарушенного развития центральной нервной системы, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию.

Современные подходы к работе с детьми с умственной отсталостью требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включённости и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребёнка в пространстве учреждения.

Адаптивная физическая культура (далее АФК) для детей с умственной отсталостью является направленным педагогическим процессом, а также методом активной терапии. Следовательно, физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями.

Актуальность и новизна программы обусловлена специфичностью понятия «адаптивная физическая культура», что выражается в дополняющем определении «адаптивная». Это подчеркивает её предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая детей с интеллектуальной недостаточностью. Из чего следует, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма ребёнка. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с педагогом, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п. Распространенной программой физической реабилитации, направленной на развитие движений, является футбол-гимнастика. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что футбол-гимнастика - это специально разработанные, щадящие упражнения на мячах, позволяющие активно воздействовать на мышцы спины и околопозвоночные мышцы, которые идеально подходят для людей с двигательными нарушениями и нарушениями координации.

Главные области воздействия футбола - это позвоночник, мышцы спины и вестибулярный аппарат. Упражнения на мячах, направленные на укрепление позвоночника, параллельно восстанавливают мышечный тонус и развивают чувство равновесия. Специально разработанный комплекс упражнений оказывает оздоравливающее воздействие на суставы рук и ног, подвижность и общее состояние позвонков. Улучшается работа сердца и легких, активизируется деятельность кровеносной, дыхательной и мышечной систем.

В основе комплексов упражнений фитбол-гимнастикой положена система занятий, направленных на коррекцию дефектов физического развития и праксиса, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей с умственной отсталостью. Фитбол очень полезен с целью занятий физическими упражнениями в детских учреждениях. Этот вид гимнастики уникален тем, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности и позвоночник. Таким образом, при помощи занятий фитбол-гимнастикой можно дать ребёнку адекватную, но в то же время щадящую нагрузку, что будет способствовать его физическому развитию, уверенности в себе, а значит и улучшению качества жизни, в том числе и в социально бытовой сфере.

Отличительные особенности программы АДОП «Фитбол-гимнастика» от уже существующих в этой области заключаются в том, что обучение детей данной нозологической группы строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью. Одной из характерных особенностей детей с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения. Поэтому при планировании занятий необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях. У детей с умственной отсталостью можно сформировать навыки бытового характера, научить выполнять несложные упражнения на занятиях АФК, они управляемы. Понимание чужой речи, и даже собственной, у них затруднено, действия основаны на уровне имитационного порядка. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы дети усвоили упражнения и инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений.

Каждое занятие АФК должно планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце занятия к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием детей с умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

**Адресат программы:**

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС — чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких детей в социальных и образовательных организациях.

В международной классификации болезней (МКБ-10) выделено четыре степени умственной отсталости: легкая (IQ — 69-50), умеренная (IQ — 50-35), тяжелая (IQ — 34-20), глубокая (IQ < 20).

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у детей с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребёнка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Всё это, в свою очередь, затрудняет включение ребёнка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л.С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребёнка с умственной отсталостью (интеллек-

туальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

**Моторная** сфера детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности дети испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных занятиях, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить детей к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л.С. Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребёнка, а также решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «врастание» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики ребёнка с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в социальной и образовательной организации для детей с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребёнка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

#### **Принципы работы с детьми с умственной отсталостью:**

**1. Создание мотивации.** Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Педагогам необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность - потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств.

**2. Согласованность активной работы и отдыха.** Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевремен-

ного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

**3. Непрерывность процесса.** Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в Центре, и дома.

**4. Необходимость поощрения.** Дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), как и все дети, нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но ни в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.

**5. Социальная направленность занятий.** Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, поднести ко рту, переложить предмет), а не над отдельными движениями (стигание или разгибание в локтевом суставе).

**6. Необходимость активизации всех нарушенных функций.** На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые).

**7. Сотрудничество с родителями.** Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

**8. Воспитательная работа.** Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка, и для родителей.

## 1.2 Цель и задачи.

**Цель программы:** развитие двигательных и координационных способностей детей с умственной отсталостью, закрепление достигнутых результатов с целью применения полученного двигательного опыта в жизни в социуме.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучать выполнять комплекс упражнений при помощи фитболов самостоятельно по словесной инструкции.

- улучшать качество имеющихся движений,
- стимулировать проявление новых движений,
- формировать новый сенсомоторный опыт.

#### **Развивающие:**

- развивать праксис, моторную ловкость, равновесие, координацию, межполушарное взаимодействие, билатеральную интеграцию.
- развивать внимание, память, мыслительные операции;

#### **Воспитательные**

- воспитание мотивации к самостоятельной двигательной активности, поддержанию устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

#### **Отличительные особенности**

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что обучение детей данной нозологической группы строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью. Общеразвивающие и корригирующие упражнения применяются адаптировано, исходя из физических и интеллектуальных способностей ребёнка.

### **Сроки и этапы реализации программы**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**Сроки реализации** программы - 1 (один) год - 36 занятий (36 часов). Продолжительность занятия составляет 30 минут (что соответствует 1 академическому часу).

**Условия приема детей:** достижение ребёнком указанного возраста и уровня развития для освоения данной программы. Дети имеют заключение ТПМПК.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 7(8)-12 лет

### **Формы и режимы занятий**

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю. Деятельности на занятии - индивидуальная, подгрупповая (малая группа 2 ребёнка). Подгруппы формируются из детей одного возраста или близких по уровню интеллектуального и физического развития. Состав подгруппы детей – постоянный

**Форма проведения занятий** – традиционная, игровая.

**Структура занятий:**

Каждое занятие состоит из трёх частей – вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть:** включает в себя общие упражнения на разогрев мышц и разработку суставов перед основной работой с целью организации детей на предстоящее занятие.

**Основная часть:** включает в себя комплексы упражнений на фитбол-мяче, обеспечивающие развитие равновесия и ориентировки в пространстве, укрепление мышц туловища, мышц рук и ног, свода стопы с целью формирования правильной осанки.

**Заключительная часть:** строится из упражнений на физическую и эмоциональную разгрузку, расслабление, выполняемых на физиоролле и в исходном положении сидя и лёжа на ковре, упражнений на расслабление и восстановление дыхания.

### **Предполагаемые результаты реализации программы и формы их проверки.**

К концу курса обучения по программу детей сформируются предпосылки умения, необходимые для успешной адаптации в повседневной жизни:

- ребёнок научится выполнять упражнения самостоятельно по словесной инструкции.
- сформируются новые и усовершенствуются имеющиеся двигательные умения и навыки.
- у ребёнка сформируется мотивация к самостоятельной двигательной активности, он научится поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне.

Результаты данной программы отслеживаются следующим образом:

На вводном занятии проводится входящая диагностика. Производятся замеры согласно таблице из **приложения 5**. Проведение промежуточного контроля нецелесообразно в связи с низкой динамикой развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Итоговый контроль проводится на заключительном занятии также согласно таблице из **приложения 5**.

Концепция программы предполагает всестороннюю оценку специалистами по АФК физического состояния ребёнка с умственной отсталостью и понимание ими того, что большинство детей не достигнуто качественного и полноценного развития движения. Поэтому, работая с такими детьми, необходимо обучать их адаптивным навыкам, которые позволят компенсировать утраченные или дефицитарные движения. Ребёнок всегда будет нуждаться в постоянной поддержке в более чем одном основном виде деятельности.

Программа не предполагает общепринятого распределения содержания по годам обучения, так как специфика физического развития занимающихся не соответствует их биологическому возрасту.

**1.3 Учебный план.**

№	Наименование	Количество занятий	Длительность одного комплекса.	Общая продолжительность	Формы промежуточной аттестации/контроля
1	Комплекс корригирующих упражнений	36	1 ч.	36 ч.	Педагогическое Наблюдение. Оценка результативности.
	Итого:	36		36 ч.	

**1.4 Содержание программы (приложение 1)**

## Раздел 2 Комплекс организационных условий

### 2.1. Календарный учебный график

(приложение 4)

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2. Для успешной реализации программы в спортивном зале необходимо иметь следующее оборудование:

- Физиоролл (диаметр 85 см);
- Фитболы (диаметр 55 см, 75 см);
- Физиоролл малый;
- Будаматы;
- Гимнастические палки (пластиковые и/или деревянные);
- Массажные мячики
- Массажные валики
- 

#### 2.3 Методические материалы.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и социализации детей с умственной отсталостью.

В зависимости от целей, задач, программного содержания занятия подразделяются на:

- занятия образовательной направленности — для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- занятия коррекционно-развивающей направленности — для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- занятия оздоровительной направленности — для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- занятия адаптивной направленности — для восстановления и компенсации, утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п. (например, регулярные занятия физической культурой в реабилитационном центре);

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

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятия. Фактически каждое занятие содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются **комплексные занятия**.

Программа имеет свои особенности. В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения для:

- увеличения амплитуды, точности и согласованности движений;
- формирования правильной осанки;
- повышения подвижности;
- развития равновесия, координации движений;
- развития пространственной ориентировки, межполушарного взаимодействия, билатеральной интеграции.

Каждое занятие включает в себя общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам. Используется индивидуальный подход к детям с учетом их психического развития. Работа инструктора АФК осуществляется в тесном контакте с врачом.

#### **Требования к занятиям физической культурой:**

- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- упражнения должны соответствовать возможностям занимающихся;
- использовать индивидуальный подход;
- обеспечивать профилактику травматизма и страховку.

### Информационные ресурсы:

1. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей». — СПб., 1999.
2. «Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие» /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.
3. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте.» - СПб.: Речь, 2007.
4. [http://спорт-центр48.рф/files/LIBRARY/20150901/2/FITBOL-GIMNASTIKA\\_.pdf](http://спорт-центр48.рф/files/LIBRARY/20150901/2/FITBOL-GIMNASTIKA_.pdf) / Фитбол-гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, автор Мелихов В.В., Липецк, 2009 г.
5. <http://medznate.ru/docs/index-78022.html> / методика адаптивной физической культуры при дцп., автор Никитина Е.С. (2011 г.)
6. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.:Речь, 2007 г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Содержание программы.

#### Комплекс корригирующих упражнений.

**Цель:** обучение основным общеразвивающим и корригирующим упражнениям с помощью фитбола и гимнастического оборудования.

#### Задачи:

1. Укреплять мышцы рук, ног, мышцы туловища, мышцы свода стопы.
2. Разучить комплекс упражнений для укрепления мышц рук, ног, мышцы туловища, мышцы свода стопы.
3. Формировать правильную осанку;
4. Развивать координационные способности, билатеральную интеграцию;
5. Увеличивать амплитуду, точность и согласованность движений;
6. Развивать кистевой, пальцевый праксис;
7. Повторить и закрепить ранее изученные упражнения.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
1	2	3	4

<b>ВВОДНАЯ</b>	<p><b>1)</b> разработка суставов кистей рук, лучезапястных, локтевых, плечевых суставов</p>	3 мин.	Следить за осанкой, голову держать прямо. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
	<p><b>2)</b> упражнение с использованием гимнастической палки. Палка располагается вертикально, хват за середину палки, руки располагаются вплотную друг к другу. И.п. руки прямые перед собой. 1-развести руки максимально широко в стороны, палка в правой руке 2-вернуться в и.п., передать палку в левую руку 3-развести руки максимально широко в стороны, палка в левой руке 4-вернуться в и.п., передать палку в правую руку</p>	4-6 повторений	Следить за осанкой, голову держать прямо. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
	<p><b>3)</b> упражнение с использованием гимнастической палки. Палка располагается горизонтально, хват сверху, руки шире плеч. 1-завести палку за лопатки через голову 2-вернуться в и.п. 3-1 4-2</p>	4-6 повторений	Следить за осанкой. Контролировать правильное положение головы. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
	<p><b>4)</b> палка в руках за лопатками. Наклоны туловища вправо-влево.</p>	4-6 повторений	Следить за осанкой. Контролировать правильное положение головы. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
	<p><b>5)</b> палка в руках за лопатками. Повороты туловища вправо-влево.</p>	4-6 повторений	Следить за осанкой. Контролировать правильное положение головы. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).

6) палка в руках за лопатками. Наклоны вперед.	4-6 повто- рений	Ноги прямые, спина прямая, при наклоне смотреть вперед. Контролировать правильное выполнение упражнения. (см. приложение 2).
7) палка в руках за лопатками. Выполнять приседания.	4-6 повто- рений	Следить за осанкой. При выполнении приседаний смотреть вперед, пятки стоят на полу. Упражнение выполняется с максимально доступной ребёнку амплитудой. Контролировать правильное положение головы. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
8) палка в руках, руки внизу. 1-поднять палку вверх, потянуться 2-вернуться в и.п. 3-1 4-2	2-4 повто- рения	Следить за осанкой. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
9) наклоны стоп к себе/от себя	2-4 повто- рения	Контролировать правильную осанку, следить за правильностью, синхронностью выполнения упражнения. Выполнять с максимально возможной для ребёнка амплитудой. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
10) вращение стоп кнару- жи/вовнутрь	2-4 повто- рения в ка- ждую сто- рону	Контролировать правильную осанку, следить за правильностью, синхронностью выполнения упражнения. Выполнять с максимально возможной для ребёнка амплитудой. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
11) подъём/опускание поясни- цы из положения лёжа	10 раз	Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).

	<b>12)</b> выполняется сгибание-разгибание туловища.	6-8 повторов	Контролировать плавное выполнение упражнения, удерживая ребёнка за руки. Контролировать правильное положение головы и туловища. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
	<b>13)</b> выполняется поднимание-опускание туловища	6-8 повторов	Контролировать плавное выполнение упражнения. Контролировать правильное положение головы и туловища. Сгибание-разгибание туловища должно быть в грудном отделе позвоночника. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
	<b>14)</b> поднимание/опускание ног	1-2 повтора	Контролировать, чтобы во время выполнения упражнения не происходило сгибания в поясничном отделе позвоночника. Нога должна быть прямая, носок затянут. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
	<b>15)</b> поднимание/опускание рук	4-6 повторов	Счёт медленный. По возможности ноги должны быть прямыми. При выполнении упражнения смотреть вперёд. Упражнение может выполняться в различных вариантах и исходных положениях в зависимости от возможностей ребёнка. (см. приложение 2).
<b>ос-новная</b>	Упражнения на фитболе	10-15 мин.	Упражнения с использованием фитбола. (см. приложение 3).

заключительная	<p>В заключительной части занятия педагог или ребёнок выбирает одно или несколько занятий, которые больше нравятся ребёнку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) упражнения на расслабление на физиоролле.</li> <li>2) прыжки на надувном батуте в качестве снятия эмоционального напряжения, поощрение за выполненные задания и упражнения.</li> <li>3) езда на реабилитационном велосипеде.</li> <li>4) релаксационные игры с парашютом</li> </ol>	4-5 мин.	<p>Прежде, чем использовать упражнение на физиоролле, нужна обязательная рекомендация врача о наличии или отсутствии противопоказаний к нему. При наличии противопоказаний голова ребёнка не должна опускаться ниже линии горизонта во избежание повышения внутричерепного давления. При отсутствии противопоказаний ребёнок старается в обоих положениях дотянуться руками до пола. Некоторые дети боятся положения лёжа на спине, в связи с чем это положение или не используется, или используется в ознакомительной форме на каждом занятии до тех пор, пока ребёнок не согласится попробовать выполнить упражнение.</p>
----------------	---	----------	--

## Календарный учебный график

п/№	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		индивидуальное подгрупповое	4 ч.	Комплекс корригирующих упражнений (выбор варианта усложнения в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка)	спортивный зал	Педагогическое наблюдение, замечания уровня физических способностей в соответствии с диагностической картой (приложение 2)
2	Октябрь			4 ч.			
3	Ноябрь			4 ч.			
4	Декабрь			4 ч.			
5	Январь			3 ч.			
6	Февраль			3 ч.			
7	Март			4 ч.			
8	Апрель			4 ч.			
9	Май			3 ч.			
10	Июнь			3 ч.			

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой при умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталости.**

Оценка эффективности занятий АФК может складываться из различных параметров. Это может быть текущая оценка внешних признаков утомления занимающихся, оценка функционального состояния организма детей.

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале реабилитационного периода, промежуточная диагностика - в середине реабилитационного периода, итоговая диагностика - в конце обучения по программе.

Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале. Входная диагностика:

1 балл

- Практически не обладает соответствующими умениями и навыками.
- Или/и имеет трудности, в использовании спортивного оборудования
- Или/и затрудняется при выполнении простейших упражнений доступных данному возрасту.

2 балла

- Обладает соответствующими двигательными умениями и навыками в начальной степени.
- Обладает навыками правильного использования простого спортивного оборудования
- Предпринимает попытки к правильному выполнению простейших упражнений, доступные в данном возрасте.

3 балла

- Обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени.
- Обладает навыками правильного и быстрого использования спортивного оборудования любой сложности
- Правильно и точно выполняет упражнения по показу, использует простые и сложные приёмы работы, доступные в данном возрасте.

**Диагностическая карта**

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце реабилитационного периода все баллы суммируются.

Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов. Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.

Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика