

ТАТАРСТАНСКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ  
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ»



**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Татарстанского  
республиканского регионального  
отделения Специальной Олимпиады  
России

  
Л.А. Парфенова

Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«НЕЙРОГИМНАСТИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
с учетом психофизического развития  
и особых образовательных потребностей  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

**Возраст обучающихся:** 8-18 лет

**Нозологическая категория:** умственная отсталость (нарушения интеллекта)

**Срок реализации:** 2 года

**Авторы-разработчики**

Л.А. Парфенова к.п.н., доцент  
Е.В. Бурцева к.п.н., доцент  
Е.А. Маркелова председатель  
Самарской региональной  
общественной  
благотворительной  
организации инвалидов  
с умственной отсталостью  
«Специальная Олимпиада  
Самарской области»

г. Казань  
2024

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«НЕЙРОГИМНАСТИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»** разработана совместно кафедрой АФК ФГБОУ Поволжского ГУФКСиТ (г. Казань), Татарстанским республиканским региональным отделением Специальной Олимпиады России и Самарской региональной общественной благотворительной организации инвалидов с умственной отсталостью «Специальная Олимпиада Самарской области».

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«НЕЙРОГИМНАСТИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»** (далее АДООП, **Программа**) разработана с учетом актуальных нормативных документов:

➤ Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

➤ Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

➤ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

➤ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (вместе с Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы));

➤ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года);

➤ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 25 мая 2015г. № 996 р;

➤ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);

➤ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

➤ Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

➤ Комплект примерных рабочих программ по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22);

➤ Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

➤ Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

➤ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 января 2024 г. № 65 «Об утверждении методических рекомендаций для организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по адаптивному спорту»

➤ Приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

➤ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н "О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних".

➤ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательной деятельности с обучающимися с умственной отсталостью

средствами адаптивной гимнастики, устанавливает предметное содержание, результаты освоения учебного материала по годам обучения, предлагает методические рекомендации.

Программа предназначена для учителей адаптивной физической культуры, педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о психолого-педагогических особенностях обучающихся с интеллектуальными нарушениями, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). При проектировании программы использованы научные и методические материалы лучших педагогических практик по гимнастике г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, Волгоградской обл., Республики Татарстан, Самарской обл. и др.

Программа построена по модульному (блочному) принципу и включает 4 тематических блока (модуля): 1 блок Развивающая гимнастика; 2 блок Нейрогимнастика; 3 блок Чирлидинг; 4 блок Музыкально-двигательные технологии.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модуля определяются педагогами образовательных организаций самостоятельно с учётом вариативных особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью в конкретной образовательной организации. Обучение по АДОП предусматривает дистанционное экспертное консультирование педагогов и специалистов, участвующих в реализации Программы.

### ***Рецензенты:***

Лебедев Егор Витальевич – генеральный директор Специальной Олимпиады России.

Максимова Светлана Юрьевна – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, Волгоградский государственный медицинский университет.

Королев Юрий Николаевич – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой АФК Воронежской государственной академии спорта, член правления Всероссийской федерации спорта ЛИН

## Содержание

1. Пояснительная записка	6
2. Цель и задачи программы	16
3. Формы и режим реализации программы	19
4. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы	20
5. Учебный план и содержание программы	30
6. Организационно-методические условия реализации программы	34
7. Требования к обеспечению безопасности на занятиях	40
8. Работа с родителями и социальным окружением	42
9. Материально-техническое обеспечение программы	43
10. Кадровое обеспечение программы	44
11. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	45

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Общая информация

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «НЕЙРОГИМНАСТИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ» (далее – АДООП, Программа) разработана в соответствии с требованиями нормативных документов, определяющих специфику, направленность и целевые установки специального образования в сфере адаптивной физической культуры (АФК).

АДООП соответствует физкультурно-спортивной направленности и ориентирована (согласно статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») на вовлечение лиц с УО (ИН) в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление двигательно одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа учитывает специфику современных физкультурно-спортивных технологий, нозологические, возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся.

К категории обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) относятся дети и подростки, у которых наблюдается 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. 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).

### **Особенности развития детей и подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):**

Имеют индивидуальные **особенности когнитивной сферы**, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов - памяти, внимания, мышления, воображения, восприятия, задержка в освоении речи, моторики), влияющих на освоении данной Программы.

**Моторная** сфера детей с легкой степенью УО (ИН), как правило, не имеет выраженных нарушений, но наблюдается неуклюжесть, некоординированность движений, моторная неловкость, нарушена точность и координация движений кисти руки. Недостаточно хорошо (плохо)

ориентируется в пространстве (находится на одном месте или ограничен в своих передвижениях).

Имеет индивидуальные особенности **эмоционально-волевой сферы**, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведение при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.). Эмоции в целом сохранены, но отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

**Волевая** сфера обучающихся характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие дети предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности как негативизм и упрямство.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** являются: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п..

Обучающиеся с УО испытывают трудности самоконтроля поведения, нуждаются в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка.

Наблюдается повышенная утомляемость, требуется специальный режим чередования нагрузки и отдыха,

Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории обучающихся в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Развитие обучающегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс.

Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Двигательная активность является неотъемлемой частью коррекционной работы и играет **ключевую роль в компенсации нарушений и развитии детей с умственной отсталостью**, оказывая комплексное воздействие на их физическое, умственное, эмоциональное и социальное благополучие.

Адаптивная физическая культура в данном случае имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности детей с УО (ИН), решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач.

Занятия адаптивной физической культурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности особенного ребенка, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания.

Гимнастика как базовая дисциплина является фундаментом для многих видов спорта и физкультурно-оздоровительных технологий, а также способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию человека.

В системе адаптивной физической культуры средства гимнастики занимают важное место, выполняя многогранную роль:

- являются основой физической активности и развивают физические качества и двигательные способности (координацию, гибкость, силу, выносливость и ловкость), необходимые в любом виде адаптивного спорта,
- предлагают множество интересных и вариативных направлений (спортивная, художественная, акробатическая, ритмическая, сюжетно-ролевая),
- укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, улучшают осанку, снижают риск развития ожирения и других заболеваний,

- воспитывают упорство, дисциплину, самодисциплину, волевые качества, трудолюбие, чувство коллективизма,
- способствуют раскрытию и реализации творческого потенциала, развивая чувство ритма, артистизм, пластику.

Адаптивная гимнастика - это особый вид гимнастики, разработанный для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, включая детей с интеллектуальными нарушениями. Она отличается от обычной гимнастики учетом индивидуальных потребностей и особенностей каждого ребенка, а также использует модифицированные и адаптированные упражнения, специальные методы и приемы обучения.

Специфика адаптивной гимнастики:

- модификация и адаптация упражнений с учетом нозологических и возрастных особенностей, индивидуальных возможностей и потребностей, уровня подготовки обучающихся;
- использование специальных средств и приспособлений для обеспечения безопасности и удобства при выполнении упражнений (специальные гимнастические матрасы, стулья с опорой для рук, эластичные ленты, мячи разного размера и др.);
- применение на занятиях разнообразных видов гимнастики (логоритмика, ритмическая гимнастика, адаптивная спортивная гимнастика, адаптивная художественная гимнастика, нейрогимнастика, сюжетно-игровая и др.).

Преимущества адаптивной гимнастики, как важного элемента коррекционно-развивающего процесса для детей с интеллектуальными нарушениями, заключаются в том, что она способствует их физическому, психологическому и социальному развитию, а также помогает им интегрироваться в общество и вести более полноценную жизнь.

Эффективность включения средств адаптивной гимнастики в процесс дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей с УО (ИН) обеспечивается за счет создания специальных условий для регулярных занятий, мотивации и разнообразного содержания, учета индивидуальных возможностей и потребностей обучающихся, высокой квалификации педагогов.

## **Актуальность и новизна программы**

В условиях школьной среды двигательная активность обучающихся осуществляется в процессе адаптивного физического воспитания, которое, согласно общих целей Федерального Закона «Об образовании в РФ» и ФГОС, должно быть «направлено на всестороннее развитие личности, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексную коррекцию имеющихся нарушений и социальную адаптацию данной категории школьников, формирование у них жизненных компетенций» [ФАООП УО (ИН)].

Понимание важности данных задач нашло отражение и в новых Национальных [Образование] и Федеральных проектах [Успех каждого ребенка, Спорт норма жизни], обозначивших в качестве целевых ориентиров не только «повышение доступности спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, в том числе с учетом региональной специфики», но и «обеспечение доступности дополнительного образования обучающимся с инвалидностью и ОВЗ до уровня 70 % от общего числа детей указанной категории...». Значительным шагом стало утверждение федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [приказ Минпросвещения N 1026 от 24 ноября 2022 г.] ФАООП УО (ИН), которая конкретизирует задачи физического воспитания и адресует педагогам установку на интеграцию общего и дополнительного образования для усиления коррекционно-образовательного эффекта.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности играет ключевую роль в развитии и социализации детей с умственной отсталостью, предоставляя им уникальные возможности для освоения пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта и интеграции в общество.

Уникальность программы заключается в разнообразии гимнастических средств, их совокупности и способов обучения и применения (игровой, соревновательный с элементами спорта, сюжетно-ролевой, сенсорный, нейромышечный, когнитивно-моторный (сопряженный)).

Программа позволяет развивать физические качества и двигательные способности, специфические мышечные чувства, чувство ритма, культуру движений, пластичность. Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков с интеллектуальными нарушениями к регулярным занятиям, а групповая форма (работа в коллективе) воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться

со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Основное содержание разделов программы по адаптивной гимнастике построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Теоретическую платформу Программы составили ключевые методологические положения АФК, предполагающие создание условий, обеспечивающих обучающимся с интеллектуальными нарушениями возможности заниматься привлекательной двигательной активностью, развивать свои физические и социальные навыки, улучшить состояние здоровья и психическое самочувствие.

При разработке АДООП мы опирались на **принципы адаптивной физической культуры** (реабилитационные, физического воспитания и спорта, педагогические и социальные) и учитывали **особые образовательные потребности** детей с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью).

#### **Реабилитационные принципы**

*Принцип коррекционно-компенсирующей направленности АФВ* предполагает обеспечение адекватного возрасту физического развития детей, восстановление и совершенствование физических качеств, профилактику вторичных отклонений.

*Принцип учета сенситивных и других периодов развития.* Для развития кондиционных и координационных способностей сенситивным является возраст от 7 до 12 лет. В.К. Бальсевич обозначил указанный возраст важным для организованной «закладки» потенциала двигательной активности, поэтому особое место в содержании Программы занимает координационная подготовка и развитие гибкости, учитывая, что эти способности являются наиболее отстающими у ребят с интеллектуальными нарушениями.

#### **Педагогические принципы**

*Принцип научности.* В основе разработки учебного плана и содержания АДООП заложена теория поэтапного формирования умственных, перцептивных и двигательных действий (П.Я. Гальперин) и концепция формирования двигательных действий с заданным результатом (С.П. Евсеев).

*Принцип наглядности* предусматривает формирование у детей с интеллектуальными нарушениями идеального образа двигательного действия и техники выполнения гимнастических элементов. Важную роль в оптимизации процесса становления и освоения действий играют воздействия на функции самых различных сенсорных систем, причем не только внешних (зрительной,

слуховой, тактильной), но и внутренних (рецепторов вестибулярного аппарата), без которых невозможны управление и саморегуляция движений.

Реализация данного принципа базируется на постулате А.Н. Граборова, предполагающего «обеспечение наглядности обучения, которая должна быть доведена «до полной очевидности» путем демонстрации «идеальной» техники при показе упражнения.

Реализация принципа наглядности обеспечивается за счет форм прямой (непосредственной) наглядности (натуральный показ упражнения движения в целом, образное и ассоциативное словесное описание, демонстрацию и разбор допустимых отклонений от правильного исполнения и ошибок), так и опосредованной (показ видеозаписей, рисунков и картинок).

*Принцип доступности и индивидуализации.* Реализация данного принципа заключается в том, что при подборе конкретных заданий необходимо, с одной стороны, проводить анализ индивидуальных физических, психологических, интеллектуальных возможностей и нозологических особенностей обучающихся, а с другой – знать особенности и заранее подбирать физические упражнения, с учетом их координационной сложности, травмоопасности и интенсивности. Данный принцип предполагает регулирование сложности (доступности) задания на основе результатов текущего и оперативного тестирования состояния и уровня подготовленности обучающихся.

*Принцип оказания воспитательных воздействий с опорой на положительное* предполагает тщательное изучение сильных и слабых сторон детей с ИН, установление тесной связи со всеми заинтересованными участниками педагогического процесса (педагоги, родители и законные представители, медики), для получения необходимой информации об обучающихся. Важной частью реализации данного принципа является развитие нравственного сознания, освоение социальных норм поведения (развитие командного духа, сотрудничества и дружбы), формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни и физической активности у обучающихся.



## **Принципы физического воспитания и спорта**

*Принцип непрерывности и системности* - это основа для достижения устойчивого и долгосрочного положительного эффекта. Принцип непрерывности отражает фундаментальные закономерности построения занятий физическими упражнениями, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени для достижения прогресса у занимающихся. Реализация этого принципа должна предусматривать эффективность каждого последующего занятия «наслаиванием» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их.

*Принцип прогрессирования воздействий* обуславливается обязательностью постоянного повышения уровня воздействия на занимающихся, постоянного обновления и усложнения применяемых физических упражнений, методов, условий занятий, а также величины физической нагрузки по параметрам объема и интенсивности. Формирование нагрузок, использование высокоинтенсивных режимов выполнения двигательных действий без предварительной подготовки приводят к перенапряжению, а иногда и к срыву функциональных систем организма.

*Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий* обеспечивает необходимый учет в процессе занятий физическими упражнениями возрастных закономерностей развития физических способностей человека. Данный принцип предполагает постановку перспективных целей, подбор оптимальных средств и методов физического воспитания.

### **Социальные принципы**

*Принцип приоритетной роли инклюзивного подхода в организации занятий физическими упражнениями в АФК.* Процесс обеспечения равных возможностей для физической подготовки здоровых детей и их сверстников с ограниченными возможностями здоровья во время их совместных занятий предусматривает выполнение обучающимися различных ролевых функций, различных заданий, выполнение упражнений с форой (гандикапом).

*Принцип приоритетной роли микросоциума* отражает значимость роли семьи в социализации ребенка с отклонениями в состоянии здоровья. Именно в семье у ребенка устанавливается приобщение к игре, с помощью которой передаются различные сведения об окружающем мире, развитие моторики, формирование интеллекта, развитие духовности и его эмоционально-психических качеств.

*Принцип спортивно-видового подхода* обеспечивает разнообразие и ориентацию на интересы учащихся, соревновательность и игровую составляющую, индивидуальный подход и учет физических возможностей

каждого ребенка, развитие физических качеств. Арсенал гимнастических видов в спортивной сфере в последние годы значительно расширился и обновился, что актуализирует задачу их адаптации и внедрения в практику адаптивного физического воспитания. Реализация данного принципа обеспечивается не только при подборе средств и методов АФВ, но и при выборе разнообразных форм организации двигательной активности обучающихся (соревнования, показательные выступления и т.п.).

**Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, которые предполагают:**

- использование специальных гимнастических средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность физкультурно-образовательного процесса, реализуемого в процессе коррекционно-развивающей работы на занятиях;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- обеспечение особой пространственной и временной организации физкультурно-образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной гимнастикой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно со взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель реализации АДОП:** создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической

культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи Программы**

#### *Образовательные:*

- формирование общего представления о системе гимнастики и базовых знаний о ее разновидностях;
- изучение истории возникновения и развития видов адаптивной гимнастики;
- формирование знаний о строении и функциях организма человека;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков в избранных видах адаптивной гимнастики в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- овладение и совершенствование основными техническими элементами художественной гимнастики, чирлидинга в соответствии с программой Специальной Олимпиады;
- формирование знаний о технике безопасности и навыков страховки и самостраховки на занятиях;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и адекватной их дозировке;
- обучение правилам техники безопасности во время проведения занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований.

#### *Воспитательные:*

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к двигательной активности;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта;
- формирование умения пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Среди задач обучения и воспитания особое внимание уделяется специальным задачам коррекционно-развивающей направленности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

**Специфические (коррекционные) задачи программы:**

Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами).

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохраненных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2 Коррекция и развитие кондиционных способностей (силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.2. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия;
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силовым, временным и пространственным параметрам;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению мышц;
- к точности движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

#### 4. Когнитивное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

### 3. ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для детей и подростков с нарушениями интеллекта (умственная отсталость) в возрасте от 8 до 18 лет. При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности обучающихся.

**Уровень сложности:**

Базовый

**Форма обучения:**

Очная с применением электронных технологий

**Форма реализации:**

Групповая

**Периодичность:**

2 раза в неделю

**Продолжительность одного занятия:**

60 минут

### Примерное распределение нагрузки по годам обучения

Год обучения	Количество часов (60 мин) на занятии	Количество занятий в неделю	Количество недель	Всего часов
1	1	2	36	72
2	1	2	36	72

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ (ОЖИДАЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения АДОП включают специальную группу образовательных результатов:

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная гимнастика» охватывают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной гимнастике относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки на занятиях;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений на занятиях адаптивной физической культурой;

6) сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе парной и групповой работы на занятиях адаптивной гимнастикой;

7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

*Предметные результаты* освоения программы по адаптивной гимнастике:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение строевых команд и основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека;
- выполнение технических действий из видов адаптивной гимнастики, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие гибкости и координации);
- выполнение элементарных гимнастических действий и приемов в условиях игровой деятельности;
- использование разметки и правильная ориентировка в пространстве спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- освоение доступных видов адаптивной гимнастики.

Личностные универсальные учебные действия (далее - УУД):

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной гимнастикой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные УУД:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс (группа), учитель–класс (группа));

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные УУД:

- адекватно соблюдать ритуалы спортивного поведения;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку педагога правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения, на основе внешней оценки правильности выполнения упражнений.

Познавательные УУД:

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации.

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения АДОП.

Так как в группах по адаптивной гимнастике занимаются дети и подростки разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при выполнении игровых заданий и проведении всевозможных игр, эстафет возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий.

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной гимнастике учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные способности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Основными формами подведения итогов занятий по АДОП являются педагогическое тестирование, психодиагностика и результаты педагогических наблюдений.

Для оценки уровня развития двигательной сферы занимающихся может быть использована *методика оценки общей двигательной (моторной) функциональности (авторская методика Алоина)*.

Тесты разделены на 5 блоков, каждый из которых состоит из 4 двигательных заданий.

***1 блок – двигательные умения, связанные с перемещением тела в пространстве:***

- ✓ прыжок в длину с места на расстояние 30 см;
- ✓ передвижение приставными шагами влево/вправо на расстояние 3 м;
- ✓ ходьба на расстояние 10-15 м со сменой направления движения, огибая конусы;
- ✓ умение подняться/спуститься по шведской стенке на высоту 1,2-1,5 м от пола.

***2 блок – вестибулярная устойчивость / компетентность (статическое и динамическое равновесие):***

- ✓ удержание положения, стоя на линии, одна нога за другой, руки прямые разведены в стороны (упрощенная поза Ромберга);

✓ ходьба вперед по обозначенной линии на полу на расстояние 3 м и шириной 5 см;

✓ продвижение вперед по гимнастическому бревну длиной 3 и шириной 12 см, поднятом на высоту 30 см от пола;

✓ продвижение приставными шагами боком по гимнастическому бревну длиной 3 м и шириной 12 см, поднятом на высоту 30 см от пола.

*Для оценки вестибулярной устойчивости используются следующие методы:*

✓ проба Ромберга. При выполнении пробы Ромберга, надо встать, сомкнув ступни ног, руки с чуть разведенными пальцами, вытянуть вперед, глаза закрыть. Определяется время устойчивости в этой позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения;

✓ проба Яроцкого заключается в выполнении круговых поворотов головой в одну сторону (вправо или влево) в темпе 2 поворота в секунду, фиксируется время равновесия;

✓ статическое равновесие оценивается по данным теста стойка на одной ноге (тест Бондаревского). По команде «Можно!» испытуемый принимает положение, стоя на одной ноге, другая нога согнута и ее пятка касается коленного сустава опорной ноги. Тест проводится с закрытыми глазами. Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия;

✓ для оценки динамического равновесия используется тест балансирование на гимнастической скамейке. Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки 4 поворота (вправо и влево), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Определяется время выполнения четырех поворотов.

### ***3 блок – ощущение тела и его границ в пространстве:***

✓ подражает, имитирует движения других людей в «зеркальном» воспроизведении;

✓ выполнение движения по словесному объяснению педагога/тьютора;

✓ изолированное управление верхними конечностями;

✓ изолированное управление нижними конечностями.

### ***4 блок – основные двигательные умения, связанные с мячом:***

✓ проход через скакалку прыжком (6-8 раз);

✓ бросок и ловля мяча двумя руками преподавателю с расстояния 2-3 м;

✓ перекат обруча по полу на расстояние 2-3 м;

✓ змейки лентой (4–5 кругов), плотные и одинаковые по высоте.

### ***5 блок – тонкая моторика, графомоторика:***

- ✓ поочередно пальцы руки соединяются с большим пальцем, образуя, таким образом, кольцо (тест «Кольцо»);
- ✓ нанизывание бус разного диаметра на леску: 0,3; 0,5; 0,8 см;
- ✓ обведение карандашом по контуру основные геометрические фигуры – квадрат, круг, треугольник (тест Круглера);
- ✓ лепка из пластилина: «шарик», «змейка», «бублик».

***Критерии оценки выполнения тестов:***

- 0 баллов – испытуемый не способен, активно отказывается или не проявляет интереса к выполнению предложенного задания;

- 1 балл - испытуемый проявляет интерес и мотивацию, самостоятельно пытается начать выполнение задания, но затрудняется самостоятельно его выполнить или закончить (менее 10 % объёма завершения теста);

- 2 балла - испытуемый выполняет задание с физической поддержкой или вербальным сопровождением преподавателя/тьютора (от 10 до 90 % объёма завершения теста);

- 3 балла - испытуемый самостоятельно начинает, выполняет и заканчивает выполнение задания по команде/жесту преподавателя/тьютора (100 % объём завершения теста);

NT - не протестировано – 0 баллов (используется в том случае, когда тест не применяется либо, когда испытуемый отказывается предпринять попытку выполнить задание. Например, не удается вызвать реакцию испытуемого на выполнение теста ввиду отсутствия мотивационной составляющей или интереса к данному виду деятельности).

Оценка моторной (двигательной) функциональности (по результатам тестирования): низкий уровень моторной функциональности от 0 до 20 баллов включительно; средний – от 21 до 40 баллов включительно; высокий – от 41 до 60 баллов включительно.

***Контрольные упражнения на согласование движений***

Испытуемый должен выполнить контрольное упражнение:

*В вертикальной плоскости*

1) И.П. – О.С.

1 – правая нога вперед на носок, левая рука вперед, правая - в сторону;

2 – И.П.;

3-4 – то же с другой ноги.

*В сагиттальной плоскости*

2) И.П. – О.С.

1 – правая нога в сторону на носок, левая рука вверх, правая в сторону;

2 – И.П.;

3-4 – то же с другой ноги.

*В горизонтальной плоскости*

И.П. – О.С.

1 – правая нога назад на носок, левая рука вперед, правая - вниз;

2 – И.П.;

3-4 – то же с другой ноги.

Образец демонстрируется повторно до 5 раз. Испытуемый должен повторить показанные движения: 1 попытка - 5 баллов, 2 попытка - 4 балла, 3 попытка – 3 балла, 4 попытка – 2 балла, 5 попытка – 1 балл. При неправильном воспроизведении теста показ повторяется опять.

### ***Психодиагностика.***

Диагностика познавательных процессов осуществляется по следующим тестовым заданиям (выбираются в зависимости от возраста занимающихся):

1) Объем внимания «Найди и вычеркни». Испытуемому показывают рисунок, на котором в случайном порядке даны изображения различных простых фигурок: грибок, домик, ведро, мяч, флажок, цветок. Экспериментатор даёт ребёнку задание искать различные предметы и зачёркивать их. Всего используется 5 предметов, на каждый из которых отводится по 30 сек.

2) Концентрация внимания «Узнай фигуру». Ребенку предлагается картинка с нарисованными на ней рядами различных рисунков. Он должен среди них найти указываемые экспериментатором картинки.

3) Зрительная память «Запомни картинки». Ребенку в течение 30 сек. демонстрируется картинка с девятью различными предметами, которые ему затем предлагается назвать.

4) Слуховая память «Запомни цифры». Экспериментатор зачитывает ребенку ряды цифр, в каждом из которых их количество увеличивается. Ребёнок должен их повторять за экспериментатором. В зависимости от того, на каком ряду ребенок остановился, начисляется количество баллов.

5) Наглядно-действенное мышление «Обведи контур». Ребёнку представляется образец, на котором геометрические фигуры соединены в определённом порядке. Ребёнку предлагается воспроизвести предложенный образец на таких же рядах геометрических фигур. Оценивается время и правильность воспроизведения.

6) Непроизвольное запоминание «Эмоциональные картинки». Занимающему предъявляются картинки: примерно по одной картинке в секунду, после чего ребенку предлагается воспроизвести все эмоции, представленные на картинках и назвать что на них нарисовано. Порядок воспроизведения не имеет значения. Фиксируется количество правильно воспроизведенных картинок.

7) Мышление «Что лишнее». Испытуемому предлагают рассмотреть серию картинок, на которой изображены логически систематизированные группы предметов. Однако, среди них находится одно изображение, логически не подходящее остальным. Испытуемый должен найти этот предмет и назвать его. В зависимости от ответа выставляется балльная оценка (от 1 до 5 баллов).

8) Установление закономерностей. Ребенку предъявляются картинки, на которых не хватает определенного элемента, и предлагают выбрать недостающее звено из предложенных ниже вариантов, после этого предлагают поочередно остальные картинки.

9) Речевое развитие «Назови слова». Экспериментатор называет ребёнку некоторое слово из соответствующей группы и просит его самостоятельно перечислить другие слова, относящиеся к этой же группе. На называние каждой из перечисленных ниже групп слов отводится по 20 секунд, а в целом на выполнение всего задания - 160 секунд. Баллы выставляются в зависимости от количества названных ребенком слов.

10) Социальная позиция ребенка «Лесенка». Ребёнку предлагается нарисовать на листе бумаги лестницу из 10 ступенек и объясняется, что на нижней ступеньке стоят самые плохие ученики, на второй ступеньке чуть-чуть получше, на третьей – еще чуть-чуть получше и т. д., а вот на верхней ступеньке стоят самые лучшие ученики. После объяснения ребенку предлагается оценить самого себя, и выбрать на какую ступеньку он себя поставит, затем на какую ступеньку поставит его воспитатель, и на какую ступеньку поставят его родители? Критерии оценивания: 1-3 ступени – низкая самооценка; 4-7 ступени – адекватная самооценка; 8-10 ступени – завышенная самооценка.

11) Тест «Маски» (модификация метода «Социометрия»). Тест направлен на оценку статусного положения ребенка в группе и его эмоциональных проявлений. Испытуемому демонстрируется 4 маски с изображением хорошего и плохого настроения, желания доминировать и подчиняться. Экспериментатор, показывая на маски задает ему вопросы: «Посмотри на эти маски. Как ты думаешь, с каким лицом ты обычно смотришь на ребят своей группы»? В протоколе фиксируется выбранная маска. Далее задаются вопросы: «А на кого ты смотришь обычно вот так»? и «Кто из ребят твоей группы смотрит на тебя обычно вот так»? В протоколе фиксируется выбранное эмоциональное проявление. При анализе результатов подсчитывают сколько раз были выбраны маски с плохим и с хорошим эмоциональным проявлением.

12) Методы определения ведущей руки Г. Н. Лавровой:

1. Ребенку предлагается несколько спичечных коробков, в одном из которых он должен найти спичку. Ведущей считается та рука, которая открывает и закрывает коробок.

2. Ребенку предлагается открыть и закрыть несколько пузырьков с отвинчивающимися крышками. Ведущая рука выполняет активные действия, не ведущая держит пузырек.

3. Ребенку предлагается развязать несколько узлов из шнура средней толщины. Ведущей считается та рука, которая развязывает узел, а другая держит.

4. Ребенка просят протереть доску (игрушку, стол, стул и т. д.) тряпкой. Активные действия выполняет ведущая рука.

5. Ребенку предлагается поймать мяч одной рукой. Активные действия выполняет ведущая рука.

6. Ребенку предлагается раздать карты. Ведущая рука раскладывает карты.

7. Инструкция «Погладь зайку». Ведущая рука гладит.

8. Инструкция «Похлопай в ладоши». Ведущая рука сверху.

9. Инструкция «Нарисуй круг на ладошке». Ведущая рука рисует круги на ладошке другой руки.

10. Инструкция «Заведи часы». Ведущая рука выполняет активные, точно дозируемые движения, заводящие часы, а не ведущая рука держит часы.

11. Инструкция «Переплети пальчики». Сверху оказывается большой палец ведущей руки.

12. Инструкция «Покажи, как ты скрещиваешь руки». Кисть ведущей руки оказывается на предплечье другой руки, кисть не ведущей руки оказывается под предплечьем ведущей руки.

Каждый тест оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов – 13.

Предпочтение ребенком правой или левой руки считается определённым при наборе 2/3 возможных баллов в пользу одной из них.

**Педагогические наблюдения** позволяют оценить динамику изменений в проявлениях интереса к занятиям адаптивной гимнастикой, настроения во время занятий, дисциплинированность, уровень внимания, памяти. Оцениваются уровни проявлений: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – ниже среднего; 3 балла – средний; 4 балла – выше среднего; 5 баллов – высокий. Оценка выполняется перед началом реализации программы и по ее окончании.

**Дополнительно** необходимо отметить, что система оценки освоения Программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду адаптивной гимнастики. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

## 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

(распределение учебного времени по блокам программного материала при двухразовых занятиях в неделю по 60 минут)

Название блока программы/тема	Количество часов				Форма контроля
	1 год обучения		2 год обучения		
	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
<b>1 блок</b> <i>Развивающая гимнастика</i>	<u>2</u>	<u>16</u>	<u>2</u>	<u>16</u>	
Введение. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека.	2				
Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила гимнастики. Самоконтроль			2		
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий		6		2	
Упражнения без предметов (равновесия, повороты, прыжки)		4		4	Тестирование
Упражнения с предметами (обруч, мяч, лента, скакалка)		6		6	Тестирование
Соревновательные композиции по программе СО				4	Соревнования
<b>2 блок</b> <i>Нейрогимнастика</i>	<u>2</u>	<u>16</u>	<u>2</u>	<u>16</u>	
Правила поведения на занятиях по нейрогимнастике. Элементарные сведения о строении вестибулярного аппарата человека, о значении функции равновесия для жизни. Элементарные сведения о строении головного мозга.	2		2		
Вестибулярная гимнастика		10		10	Тестирование
Упражнения для развития		6		6	



Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.									
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения без предметов (равновесия, повороты, прыжки)	+	+	+						
Упражнения с предметами (обруч, мяч, лента, скакалка)		+	+	+	+				
<b>2 блок. Нейрогимнастика</b>									
Правила поведения на занятиях по нейрогимнастике. Элементарные сведения о строении вестибулярного аппарата человека, о значении функции равновесия для жизни. Элементарные сведения о строении головного мозга.			+						
Вестибулярная гимнастика			+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития моторики рук			+	+	+	+	+	+	+
<b>3 блок. Чирлидинг</b>									
Правила поведения на занятиях по чирлидингу. Основные команды и термины, используемые на занятиях. Элементарные сведения о истории чирлидинга. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе движений под музыкальное сопровождение.					+				
Базовые положения рук					+				
Работа с помпонами						+	+		
Чир-прыжки					+				
Комбинации движений чирлидинга						+	+		
<b>4 блок. Музыкально-двигательные технологии</b>									
Правила поведения на занятиях по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике. Основные команды и термины, используемые на занятиях.								+	
Музыкально-ритмические упражнения			+	+	+	+	+	+	+
Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика								+	+

*Содержание занятий второго года обучения*

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1 блок. Развивающая гимнастика</b>									
Правила поведения на занятиях по развивающей гимнастике. Техника безопасности на занятии. Основные команды и термины, используемые на занятиях. История гимнастики побед великих гимнастов. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	+								
Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения без предметов (равновесия, повороты, прыжки)		+	+						
Упражнения с предметами (обруч, мяч, лента, скакалка)		+	+						
Соревновательные композиции по программе Специальной Олимпиады		+	+	+	+				
<b>2 блок. Нейрогимнастика</b>									
Правила поведения на занятиях по нейрогимнастике. Элементарные сведения о строении вестибулярного аппарата человека, о значении функции равновесия для жизни. Элементарные сведения о строении головного мозга.			+						
Вестибулярная гимнастика			+	+					
Упражнения для развития моторики рук			+	+	+	+	+	+	+
<b>3 блок. Чирлидинг</b>									
Правила поведения на занятиях по чирлидингу. Основные команды и термины, используемые на занятиях. Элементарные сведения о истории чирлидинга. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе движений под музыкальное сопровождение.					+				
Чир-махи					+				
Перекрестные упражнения чирлидинга					+	+			
Соревновательные композиции по программе Специальной Олимпиады						+	+		
<b>4 блок. Музыкально-двигательные технологии</b>									
Правила поведения на занятиях по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике. Основные команды и термины, используемые на занятиях.								+	

Музыкально-ритмические упражнения				+	+	+	+	+	+
Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика								+	+

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация программы осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации занятий (общая и моторная плотность), оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

*Групповая форма* обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

*Индивидуальная форма* обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

*Фронтальная форма* обучения (по подгруппам) позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм являются *самостоятельные занятия*. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы гимнастики.

## **Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной гимнастике включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной гимнастикой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, перелезание.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

3. Упражнения на развитие силовых способностей, выносливости и гибкости.

4. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

5. Упражнения на коррекцию осанки, формирование свода стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук, плечевого пояса, ног.

6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций спастичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

8. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.

10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

11. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

12. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивной гимнастики (художественная гимнастик, нейрогимнастика, вестибулярная гимнастика, средства чирспорта и др.).

К естественно-средовым факторам относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

### **Специальные методы и методические приемы**

Реализации содержания Программы по адаптивной гимнастике строится с применением широкого спектра методов педагогического воздействия, выделяемых в АФК.

Обучение двигательным действиям детей с умственной отсталостью требует особого подхода, учитывающего их специфические особенности. В этом процессе важную роль играют как словесные, так и наглядные методы обучения, которые взаимодополняют друг друга и повышают эффективность процесса обучения.

*Методы слова* (обращение к сознанию занимающихся для осмысленного исполнения движений). Для этого используются: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, развернутые и понятные пошаговые инструкции о том, как выполнять упражнения правильно. Необходимо включать и использовать спортивную терминологию, строевые команды и спортивные жесты. Учитывая особенности протекания психических процессов детей с интеллектуальными нарушениями (восприятия, памяти, мышления) и трудности с пониманием сложных инструкций объяснения должны быть ясными, лаконичными и понятными (короткие, простые предложения, четкие и конкретные слова).

При этом необходимо учитывать, что у детей с УО (ИН) имеются определенные трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Поэтому на начальных этапах освоения движения, обучающиеся выполняют их по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на последнем этапе по словесной инструкции. Повторение инструкций несколько раз помогает детям лучше запомнить информацию и освоить новые движения. Использование жестов и мимики могут помочь детям лучше понять инструкции, особенно если они имеют трудности с речью.

Важную роль играют *наглядные методы*:

- наглядный показ движений педагогом позволяет детям лучше усвоить правильное выполнение упражнений;

- использование мнестических опор (наглядных схем, визуальных алгоритмов, ярких картинок), изображающих движения, чтобы показать движения и объяснить их правильное выполнение для того, чтобы дети лучше запоминали последовательность действий;

- использование видеоматериалов, которые позволяют детям видеть движения в динамике, что делает обучение более интересным и эффективным;

- использование зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);

- использование простых и понятных опорных образов (например, игрушки, предметы быта) помогающие лучше запомнить упражнения;

- использование игровых элементов (например, игры с мячом, прыжки через скакалку) делает обучение более интересным и мотивирующим.

Совместное использование и сочетание словесных и наглядных методов (словесных инструкций с наглядным показом движений) повышает эффективность обучения.

Важно помнить, что выбор методов обучения должен быть индивидуальным и учитывать все особенности занимающихся.

Словесные инструкции и наглядные материалы должны постепенно усложняться с учетом развития детей в процессе обучения.

#### ***Специальные методические приемы***

- показ педагогом идеального образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);

- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;

- использование несложных повторяющихся движений и знакомых элементов из повседневной жизни занимающихся для запоминания и воспроизведения упражнения;

- адаптация названий гимнастических элементов и их комбинаций на основе применения известных ассоциаций;

- использование дополнительной индивидуальной инструкции, задающей поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;

- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;

- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребностей в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;

- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);

- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;

- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

- учёт соматического состояния обучающегося при определении физической нагрузки, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;

- использование специального обучения сюжетно-ролевым играм по правилам;

- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);

- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся (анализ конкретной ситуации, создание ситуации успеха);

Необходимо тесное сотрудничество между родителями, учителями и специалистами (врачами, психологами), чтобы обеспечить плавный переход ребенка от одного этапа обучения к другому.

Разработка индивидуальных планов адаптивного физического воспитания для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и уровня подготовки.

Регулярные консультации со специалистами по адаптивной физической культуре помогут отслеживать прогресс ребенка и внести необходимые коррективы в программу занятий.

### **Структура занятия**

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (длительность 15-20 мин) предусматривает:

- подготовку к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах;
- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

*В подготовительной части* занимающиеся должны выполнять общеразвивающие и дыхательные упражнения, а также специализированные подготовительные упражнения, направленные на подготовку организма обучающихся к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности и возраста занимающегося, направленности занятия. Упражнения подготовительной части выполняются в медленном или среднем темпе. Первоначально упражнения выполняются по 4-6 раз, далее по 6-8 раз, и потом по 8-10 раз. Нагрузка в подготовительной части занятия должна повышаться постепенно. Не следует включать новые незнакомые упражнения. Целесообразно на каждом занятии для формирования позитивного настроения использовать упражнения игрового характера, под музыкальное сопровождение.

*В основной части* (30-35 минут) занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками адаптивной гимнастики и совершенствование их;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, выносливости;
- воспитание нравственных качеств обучающихся;

• привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий. Рекомендуется повышать нагрузку по объему и по интенсивности. В основную часть следует включать новые для обучающихся с УО (ИН) физические упражнения, ориентированные на развитие у них технических навыков и двигательных способностей, коррекцию имеющихся нарушений развития и формирование жизненных компетенций. Первая половина основной части предполагает использование более лёгких по технике выполнения и запоминанию физических упражнений. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части занятия. Важно включать в основную часть занятия одно-два новых упражнения.

В заключительной части занятия (длительность 5–10 мин) - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. В начале заключительной части выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Выполняются отвлекающие упражнения (на внимание).

## **7.ТРЕБОВАНИЯ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

Профилактика травматизма на занятиях адаптивной гимнастикой для детей с интеллектуальными нарушениями – это очень важный аспект, который требует особого внимания.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для предотвращения травм на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

1. Несоблюдение правил организации занятий (отсутствие педагога в зале во время проведения занятия; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в спортивном зале) и соревнований.
2. Нарушение методики и принципов обучения.
3. Недостаточный уровень воспитательной работы среди обучающихся (отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям).
4. Недооценка или неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения упражнений.

5. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья обучающихся.
6. Нарушение соответствующих требований к подготовке места занятий и отсутствие регулярной проверки состояния спортивного инвентаря и оборудования.
7. Несоответствие одежды и обуви спортивным требованиям.

Для предупреждения травматизма на занятиях по адаптивной гимнастике, необходимо выполнять следующие правила:

1. Строго соблюдать порядок и дисциплину во время занятий.
2. Требовать неукоснительного выполнения всех распоряжений и команд педагога.
3. Добиваться понимания учащимися техники упражнения перед его выполнением.
4. Проверять техническую исправность и правильную установку спортивного оборудования и инвентаря перед выполнением упражнений
5. При групповом выполнении упражнений (гимнастические стенки, скамейки, бревна, турник и др.): снаряды и оборудование рекомендуется размещать так, чтобы упражнения могли одновременно выполнять несколько учащихся без скопления.
6. Обеспечить знание обучающимися основ самоконтроля и самостраховки.

Во многих случаях единственным способом предупреждения травм в момент неудачного выполнения упражнения является самостраховка. Знакомство с правилами самостраховки и освоение специальных приемов при выполнении гимнастических и акробатических упражнений рекомендуется с 12-13 лет, однако обучение некоторым элементам самостраховки должно проводиться уже в младшем возрасте.

Профилактика травматизма на занятиях адаптивной гимнастикой для детей с интеллектуальными нарушениями – это ключевой фактор для обеспечения безопасности и эффективности занятий. Важной ролью обладает тщательное планирование, правильный подбор упражнений, использование специального оборудования и безопасных методов обучения.

## **8. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ**

Работа с родителями - это важный и сложный процесс, требующий особого внимания, такта и профессионализма. Вот несколько ключевых аспектов, которые следует учитывать:

### 1. Понимание и сочувствие:

\* Примите их чувства: Родители могут испытывать целый спектр эмоций: от печали и гнева до страха и отчаяния. Важно дать им возможность выговориться, выслушать их опасения и проявить сочувствие.

\* Избегайте суждений: Не пытайтесь осуждать или критиковать их за их реакцию. Помните, что они проходят через трудный период.

\* Поощряйте их активность: Поощряйте родителей принимать активное участие в жизни своего ребенка и в процессе его развития.

### 2. Информирование и поддержка:

\* Предоставьте информацию: Объясните родителям о диагнозе их ребенка доступным и понятным языком. Поделитесь информацией о доступных ресурсах и возможностях для развития.

\* Обучение навыкам: Научите родителей практическим навыкам организации двигательной активности, так как она очень хорошо влияет на физическое и когнитивное развитие.

\* Создание поддерживающей среды: Поощряйте родителей общаться с другими родителями детей с аналогичными особенностями развития. Это может помочь им почувствовать себя менее одинокими и получить поддержку от людей, которые понимают их ситуацию.

### 3. Постановка реалистичных целей:

\* Совместное планирование: Разработайте план работы с ребенком вместе с родителями. Включите в него конкретные цели, которые будут достижимы и реалистичны.

\* Положительный подход: Фокусируйтесь на сильных сторонах ребенка и на его достижениях. Поощряйте успехи и поддерживайте мотивацию.

\* Гибкость и адаптация: Будьте готовы изменять план в зависимости от потребностей ребенка и его семейных обстоятельств.

### 4. Командная работа:

\* Сотрудничество со специалистами: Работайте в тесной связи с другими специалистами (педагоги-психологи, коррекционные педагоги, врачи), которые занимаются ребенком.

\* Интеграция в общество: Помогите родителям включить своего ребенка в общество. Поддерживайте их участие в программах и мероприятиях, которые помогут ребенку развиваться и чувствовать себя частью сообщества.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятия по адаптивной гимнастике проводятся в спортивном зале (зале хореографии) на гимнастическом ковре, с применением необходимого

учебно-методического оборудования и спортивного инвентаря для проведения занятий.

**Учебно–практическое оборудование:**

1. Гимнастический ковер;
2. Гимнастические скамейки;
3. Гимнастическая стенка;
4. Гимнастические маты.

**Спортивный инвентарь**

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Лента гимнастическая;
4. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
5. Теннисные мягкие мячи для метания;
6. Скакалки;
7. Мешочки с песком;
8. Кегли, кубики пластмассовые;
9. Сенсорные тропинки;
10. Индивидуальные коврики;
11. Мишень для метания в цель;
12. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
13. Набивные мячи;
14. Балансировочная полусфера BOSU;
15. Помпоны для чирлидинга;
16. Сенсорные мешочки;
17. Мяч-маятник;
18. Доска Бильгоу.

**Технические средства обучения:**

1. Ноутбук;
2. Музыкальный центр;
3. Проектор;
4. Обучающие видео по разделам.

## **10.КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

С учетом специфики целевой аудитории реализация Программы может осуществляться педагогическими работниками и специалистами, имеющими профильное среднее профессиональное и высшее образование, соответствующим квалификационным требованиям, которые определены в Едином квалификационном справочнике должностей работников

образования (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н) и в профессиональных стандартах:

- «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н.

- «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 г. № 197н.

- «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 г. № 199н.

- «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н.

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно повышающим квалификацию: педагог дополнительного образования или тренер-преподаватель, имеющий профессиональное образование в области физической культуры и спорта, в области адаптивной физической культуры, владеющего компетенциями в области АФК и адаптивного спорта, владеющим технологиям коррекционной педагогики и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства через курсовую подготовку, участие в мастер-классах, конкурсах профессионального мастерства. В рамках реализации АДОП по запросу и при необходимости может осуществляться консультация специального педагога (олигофренопедагога), медицинского специалиста (психиатра, врача спортивной медицины), при необходимости обеспечивается помощь ассистента и помощника на занятии.

## **11.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ**

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### *Нормативно-правовые акты*

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

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 13.06.2017 № 486н (ред. от 04.04.2019) «Об утверждении Порядка разработки и

реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне».

7. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 15.10.2015 № 723н «Об утверждении формы и порядка предоставления органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями независимо от их организационно-правовых форм информации об исполнении возложенных на них индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида и индивидуальной программой реабилитации или абилитации ребенка-инвалида мероприятий в федеральные государственные учреждения медико-социальной экспертизы».

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.07.2018 № 874 «Об утверждении Правил предоставления субсидий из федерального бюджета некоммерческим организациям, не являющимся государственными (муниципальными) учреждениями, содействующим развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации».

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.08.2015 № 825 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания инвалидам при этом необходимой помощи».

10. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 23.04.2018 № 275 «Об утверждении примерных положений о многопрофильных реабилитационных центрах для инвалидов и детей-инвалидов, а также примерных перечней оборудования, необходимого для предоставления услуг по социальной и профессиональной реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов».

11. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 (ред. от 29.03.2019) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» .

12. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.03.2019 № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда».

13. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 03.12.2018 № 765 «Об утверждении методических рекомендаций по определению потребности инвалида, ребенка-инвалида в мероприятиях по реабилитации и абилитации на основе оценки ограничения жизнедеятельности с учетом социально-бытовых, профессионально-трудовых и психологических данных».

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2017 № 373 «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере физической культуры и спорта».

15. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 18.03.2016 № МТ-03-07/1614, Министерства труда Российской Федерации 13-5/10/В-1781 «Об информировании и консультировании инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

16. Методические рекомендации по обеспечению соблюдения требований доступности при предоставлении услуг инвалидам и другим маломобильным группам населения, с учетом факторов, препятствующих доступности услуг в сфере спорта и туризма (утв. Министерством спорта и туризма Российской Федерации).

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.07.2014 № 578 «Об утверждении Методических рекомендаций, выполнение которых обеспечивает доступ спортсменов-инвалидов и инвалидов из числа зрителей к спортивным мероприятиям, с учетом особых потребностей инвалидов».

*Учебно-методическое обеспечение*

1. Гончарова Е.Л., Кукушкина О.И. Ребенок с особыми образовательными потребностями: Режим доступа: <http://almanah.ikprao.ru/articles/almanah-5/rebenok-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnostjami>.

2. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. 384 с.

3. Коченгина Е. С. Развитие двигательных-координационных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста на занятиях гимнастикой: методическая разработка / Е. С. Коченгина. – Москва : РГУФКСМиТ, 2014. – 48 с.

4. Лебединский В. В. Нарушение психического развития в детском возрасте: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / В. В. Лебединский. – 5-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2008. – 144 с.

5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н. Л. Литош. – Москва: Спорт Академ Пресс, 2002. – 140 с.

6. Максимова С. Ю. Технология формирования вестибулярной устойчивости у детей с ограниченными возможностями здоровья / С. Ю. Максимова, В.В. Анцыперов, И. В. Федотова [и др.]. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 80 с.

7. Максимова С. Ю. Методические приемы оптимизации психофизического состояния детей с синдромом Дауна средствами музыкально-двигательной деятельности : методическое пособие / С. Ю. Максимова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 77 с.

8. Мозговой В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся коррекционной школы в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. – Москва: Омега, 2011. – 420 с.

9. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник; 2-е изд. исправ. и доп. / П. К. Петров. – Москва : Гуманитар. изд. центр Владос, 2014. – 447 с.

10. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2004. – 463 с.

11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.

12. Фомина Н. А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика / Н. А. Фомина. – Москва: Баласс, 2008. – 196 с.

13. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное

пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2009. – 606 с.

*Электронные информационные и образовательные ресурсы:*

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

[specialolympics.org](http://specialolympics.org)

[specialolympics.ru](http://specialolympics.ru)

<https://sportlin63.ru>