

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Принята
Педагогический совет
Протокол № 4
от «7» мая 2025 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ школы № 25
А.Б. Петрова
«27» мая 2025 г.
Приказ №635-1



**ИНКЛЮЗИВНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПУТЬ ЗДОРОВЬЯ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 12 Ч

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 7-17 ЛЕТ

Разработчик:

Федорова Надежда Олеговна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Инклюзивная дополнительная общеразвивающая программа ИДОП «Путь здоровья» (далее ИДОП «Путь здоровья») разработана согласно нормативно-правовым документам федерального и регионального уровней, Уставу и локальным актам образовательной организации.

Направленность программы физкультурно – спортивная.

Адресат программы: Инклюзивная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся с нормативным развитием, так и с ограниченными возможностями, без различия пола в возрасте 7-17 лет. Ограничениями при приёме могут быть только медицинские показатели.

Степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области – не требуется.

Наличие базовых знаний – не требуется.

Наличие специальных способностей - не требуется.

Наличие определенной практической подготовки по направлению программы – не требуется.

Физическое здоровье детей – отсутствие противопоказаний.

Актуальность.

Вступление в силу нового закона «Об Образовании в Российской Федерации» требует введения в деятельность общеобразовательного учреждения (работающего с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья) нового направления - разработку инклюзивной дополнительной образовательной программы (далее - ИДОП). Под инклюзивной дополнительной общеразвивающей программой понимается программа для детей с нормативным развитием и адаптированная для воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

В основе ИДОП «Путь здоровья» лежат задания на формирование схемы тела и ориентировки в пространстве, развитие равновесия, умение планировать выполнение двигательной задачи, на самостоятельный выбор движений, соответствующих ситуации. Подобные игры и упражнения призваны развивать у учащихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

У многих обучающихся в силу наличия ОВЗ сопутствующих соматических и физических осложнений здоровья отмечается разбалансированность подвижности и уравновешенности (баланса) нервных процессов. Это выражается в индивидуальных особенностях нервной системы учащихся к переходу из возбужденного состояния в тормозное и наоборот. Органические поражения головного мозга разной степени выраженности, характеризующие степень тяжести умственной отсталости, влияют и на динамичность нервных процессов, что, в свою очередь, отражается на способности учащихся к формированию реакций, адекватных условиям опыта, и влияющих на способность к овладению осваиваемым материалом в широком смысле понятия «обучение». Как правило, у учащихся отмечаются нарушения межанализаторного взаимодействия, разбалансированность движений, трудности и неточности в формировании схемы своего тела, затруднения при планировании действий, решении двигательных задач, а также наблюдается недостаточность процессов сенсорной интеграции.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок освоения: Программа рассчитана на 3 недели обучения по 4 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных 1 год обучения, составляет 12 дней.

Цель программы: формирование произвольной регуляции деятельности обучающихся в том числе, с ограниченными возможностями здоровья через физкультурно-оздоровительные упражнения.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание позитивного отношения к совместным действиям с педагогом при работе с инвентарем;
- воспитание самостоятельности при необходимости преодоления препятствий;

Развивающие:

- развитие организованности, дисциплины и самодисциплины;
- развитие способности сопереживать, понимать чувства другого человека;
- развитие умения играть по правилам (понимание и принятие правил);

Обучающие:

- осознание собственного тела и ориентировка в схеме тела;
- расширение спектра телесных ощущений (дифференциация ощущений);
- формирование пространственно-временных ориентировок или базисных пространственных представлений;
- совершенствование зрительно-моторной координации;
- развитие качества движений и двигательных навыков, сознательного управления движениями;
- развитие способности вовремя включиться в деятельность и прекратить ее (навыки самоконтроля, саморегуляции, концентрации внимания и способности к его переключению);

Планируемые результаты освоения программы обучающимися:

- ориентируются в схеме тела с необходимой степенью помощи) – голова, руки, ноги, живот, спина, колени, плечи, стопы;
- демонстрирует части тела по просьбе с необходимой степенью помощи;
- показывает по просьбе с необходимой степенью помощи основные движения головы, рук, ног, туловища;
- ориентируется относительно предметов с необходимой степенью помощи (рядом, спереди, сзади, справа, слева)
- двигаются в заданном направлении с необходимой степенью помощи (вперед, назад);
- выполняют задания после показа и по словесной инструкции учителя.
- выполняют упражнения с необходимой степенью помощи
- проявляют адекватные эмоциональные реакции;
- принимают и следуют правилам игры с необходимой степенью помощи.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский язык.

Форма обучения:

Обучение по ИДОП «Путь здоровья» осуществляется в очной форме.

Особенности реализации Программы:

Особенность ИДОП «Путь здоровья» обусловлена контингентом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Содержание программного материала предусматривает возможность его освоения обучающимися с разными образовательными возможностями.

Условия набора в коллектив:

На обучение по Программе принимаются обучающиеся в возрасте 7-17 лет. Пройти обучение по программе может любой ребенок, имеющий нарушения в двигательной сфере.

Количество обучающихся в группе:

Наполняемость групп - от 1 до 2 человек.

Формы организации занятий:

Программой предусмотрены аудиторные занятия, которые проводятся индивидуально или в малой группе до 2-х человек..

Формы проведения занятий:

Основная форма организации деятельности обучающихся по программе – учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так и в форме игры.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

В рамках Программы используются следующие формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- индивидуальная: организуется для отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение:

Для проведения теоретических и практических занятий по Программе необходимо:

- малые вспомогательные средства для позиционирования (модули, валики)

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивно-физкультурного инвентаря;

Кадровое обеспечение: педагог, реализующий ИДОП должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование, соответствующее направлению ИДОП.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Сенсомоторные навыки	4	1	3	педагогическое наблюдение
2.	Сенсомоторные игры	4	1	3	педагогическое наблюдение
3.	Диагностика двигательных умений и навыков	4	1	3	диагностические методики (тестовые пробы), наблюдение, собеседование с родителями и педагогами
ИТОГО		12	3	12	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Принята
Педагогический совет
Протокол № 4
от «7» мая 2025 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ школы № 25
А.Б. Петрова
«27» мая 2025 г.
Приказ №635-1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНКЛЮЗИВНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ПУТЬ ЗДОРОВЬЯ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 12 ЧАСОВ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7-17 ЛЕТ

Разработчик:
Федорова Надежда Олеговна

Иванова Татьяна Романовна

Педагоги дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание позитивного отношения к совместным действиям с педагогом при работе с инвентарем;
- воспитание самостоятельности при необходимости преодоления препятствий;

Развивающие:

- развитие организованности, дисциплины и самодисциплины;
- развитие способности сопереживать, понимать чувства другого человека;
- развитие умения играть по правилам (понимание и принятие правил);

Обучающие:

- осознание собственного тела и ориентировка в схеме тела;
- расширение спектра телесных ощущений (дифференциация ощущений);
- формирование пространственно-временных ориентировок или базисных пространственных представлений;
- совершенствование зрительно-моторной координации;
- развитие качества движений и двигательных навыков, сознательного управления движениями;
- развитие способности вовремя включиться в деятельность и прекратить ее (навыки самоконтроля, саморегуляции, концентрации внимания и способности к его переключению);

Планируемые результаты освоения программы обучающимися:

- показывает по просьбе с необходимой степенью помощи основные движения головы, рук, ног, туловища;
- ориентируется относительно предметов с необходимой степенью помощи (рядом, спереди, сзади, справа, слева)
- двигаются в заданном направлении с необходимой степенью помощи (вперед, назад);
- выполняют задания после показа и по словесной инструкции учителя.
- выполняют упражнения с необходимой степенью помощи
- принимают и следуют правилам игры с необходимой степенью помощи.

1. Сенсомоторные навыки.

1.1. Упражнения на формирование схемы тела и ориентировку в пространстве.

Упражнения на формирование пространственных представлений с точки отсчета «от себя»: слева, справа, сверху, внизу, впереди, сзади: демонстрация частей тела по показу, по словесной инструкции с необходимой степенью помощи. Узнавание частей тела при прикосновении другого человека. Ориентирование в правой и левой частях тела. Представления о пространственном расположении частей тела. Выполнение основных движений головы, рук, ног и туловища: руки вдоль тела, руки в стороны и т.д.

Упражнения на формирование пространственных представлений с точки отсчета «от предмета» (спереди, сзади, на, под), «от другого человека» (спереди, сзади, рядом, сбоку) определять словом положение того или иного предмета по отношению к другому: сверху, под, на, сзади, спереди. Ориентирование относительно предметов, ориентирование относительно партнера, ориентирование относительно членов группы.

Упражнения на формирование умений двигаться в заданном направлении (вперед, назад, спиной вперед, по кругу, змейкой и т.д.) и формирование навыка пространственных перестановок (в шеренгу, колонну, колонну по двое, по трое, лицом в круг, спиной в круг, парами и т.д.).

Упражнения на формирование умений ориентироваться в трехмерном пространстве в движении.

Упражнения на формирование умений ориентироваться на плоскости (вертикально или горизонтально расположенной).

1.2. Упражнения на развитие координации и равновесия.

Симметричные и ассиметричные движения руками и ногами в различных исходных положениях, однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в различных исходных положениях;

Упражнения с мячом: передача, прокатывание в заданном направлении, броски и ловля (от груди, из-за головы, снизу); Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группе.

Упражнение на удержание статической позы (в различных исходных положениях);

Упражнение на удержание позы на стабильной поверхности: с уменьшением площади опоры, на различной высоте;

Упражнение на удержание позы на подвижной поверхности (балансирующие поверхности, качели, батуты);

1.3. Упражнения на решение заданной двигательной задачи (двигательное планирование) и моторную ловкость: решение двигательной задачи с необходимой степенью помощи, задания с изменениями направления, ритма, быстроты реакции, смену напряжения и расслабления.

2. Сенсомоторные игры

1.1. С исключением зрительного анализатора («Жмурки», «Поводырь» и др.);

1.2. С исключением слухового (аудиального) анализатора («Делай как я!» и др.);

1.3. На актуализацию вестибулярных ощущений («Упряжка» и др.)

1.4. На активизацию тактильных и проприоцептивных ощущений («Раздувайся пузырь», «Упряжка» и др.)

1.5. На межанализаторное взаимодействие («Пятнашки», «Переправа» и др.)

3. Диагностика двигательных умений и навыков

Оценка эффективности программы коррекционных занятий осуществляется с помощью диагностических методик (тестовых проб), наблюдения, собеседований с родителями и педагогами.

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основные организационные формы обучения, доступные для данной категории обучающихся, направлены на овладение ими программными знаниями, формирование у них умений и навыков применения этих знаний в конкретных жизненных ситуациях, организацию совместной деятельности, создание комфортных условий в процессе обучения, выявление склонностей, способностей обучающихся, развитие их личностных качеств. Наиболее приемлемыми для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) являются:

- традиционный урок (получения новых знаний, закрепления, повторения и обобщения знаний, контроль знаний, комбинированный),
- нетрадиционный урок (игра),
- практическое занятие.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Период	№ урока	Тема	Дата
1 четверть			
	1.	Ориентировка относительно себя. Верх. Низ. Спереди. Сзади.	
	2.	Ориентировка в пространстве относительно предмета. Понятие "сзади, спереди"	
	3.	Ориентировка относительно человека. Спереди. Сзади. Рядом.	
	4.	Ориентировка относительно человека. Построение в колонну.	
	5.	Ориентировка относительно человека. Построение в круг.	
	6.	Передача предметов в парах, в группе.	
	7.	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием. Правила.	
	8.	Игра «Бодибоулинг». Правила	
	9.	Передача мяча в парах, передача предметов в парах	
	10.	Прокатывание мяча в парах	
	11.	Броски мяча способом «от груди», «из-за головы», «снизу»	
	12.	Броски и ловля мяча. Повторение	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации ИДОП «Путь здоровья» используются коррекционно-развивающее и оздоровительное направление, что обусловлено приоритетной ролью решения основных педагогических задач и особенностями контингента занимающихся. Программа «Путь здоровья» включает в себя следующие методы:

I. Методы формирования знаний.

Эти методы имеют широкий спектр задач. Они направлены на:

- усвоение представлений, понятий, правил, принципов, условий успешного овладения разнообразными двигательными умениями, полноценной техникой движений, развитие физических и психических качеств и способностей, а также опыта их практического применения;

- создание стимулов, мотивов, ценностей, норм, установок осознанного использования физических упражнений.

II. Методы обучения двигательным действиям.

- метод расчлененного обучения.

- метод целостного обучения

III. Методы развития физических качеств и способностей.

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей:

- Для развития мышечной силы- методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.

- Для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.

- Для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы. Изложенные методы осуществляются на практике с помощью приемов: устного изложения, беседы, игры, показа иллюстраций, схем, специальной литературы, дидактических карточек, демонстрации работы, показ выполнения приемов различных техник, анализа качества изделия.

- Для развития гибкости применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т. п.

Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани - сухожилия, фасции, связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления.

-Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

IV. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1. Словесный (устное изложение принципов, правил, сведений).
2. Наглядный (показ иллюстраций, схем, таблиц, изделий, образцов, работа по образцу, наблюдения за действиями педагога).
3. Практический (упражнения в провязывании, тренинг).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, и двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей. Формой контроля является мониторинг сенсомоторной активности. Наблюдение и фиксации доступных двигательных навыков и умений в ситуации свободной деятельности (без включения двигательных тестов и проб), свободное нахождение в привычной позе.

Мониторинги (входной и итоговый) проводятся в сентябре и мае. Результаты мониторинга заносятся в протокол. (Приложение 1).

Критерии определения уровня физических качеств, мониторинга физических качеств, обучающихся ИДОП «Путь здоровья» (Приложение 2).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

-
- 1.Кипхард, Эрнст Й. Как развивается ваш ребенок? – Пер. с нем. Л.В.Хариной. – Москва: Теревинф,2006.
- 2.Зиннхубер Х. Как развивается ваш ребенок? Таблицы сенсомоторного развития, игры и упражнения: от 4,5 до 7,5 лет. Пер. с нем. Е. Араловой. – М.: Теревинф.2009.
- 3. Натали Г.Уэстрайх. Основные методы физической реабилитации больных с

-

Протокол входного/итогового мониторинга, обучающихся
ИДОП «Путь здоровья»

Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, Имя	Полных лет	Критерии достижения учащимися планируемых результатов ИДОП «Путь здоровья»					
			показывает просьбе необходимой степенью помощи основные движения головы, рук, ног, туловища	ориентируется относительно предметов необходимой степенью помощи (рядом, спереди, сзади, справа, слева)	двигаются заданном направлении необходимой степенью помощи (вперед, назад)	выполняют задания показа словесной инструкции учителя.	выполняют упражнения необходимой степенью помощи	принимают и следуют правилам игры с необходимой степенью помощи.
			Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень

Педагог дополнительного образования _____

**Критерии определения уровня практических знаний, умений, навыков обучающихся
ИДОП «Путь здоровья»**

Критерий	Уровень освоения		
	низкий	средний	высокий
показывает по просьбе с необходимой степенью помощи основные движения головы, рук, ног, туловища	задание выполняется на 30-50%	задание выполняется 50-80%	задание выполняется на 80-100%
ориентируется относительно предметов с необходимой степенью помощи (рядом, спереди, сзади, справа, слева)	задание выполняется на 30-50%	задание выполняется 50-80%	задание выполняется на 80-100%
двигаются в заданном направлении с необходимой степенью помощи (вперед, назад)	задание выполняется на 30-50%	задание выполняется 50-80%	задание выполняется на 80-100%
выполняют задания после показа и по словесной инструкции учителя	задание выполняется на 30-50%	задание выполняется 50-80%	задание выполняется на 80-100%
выполняют упражнения с необходимой степенью помощи	задание выполняется на 30-50%	задание выполняется 50-80%	задание выполняется на 80-100%
принимают и следуют правилам игры с необходимой степенью помощи.	задание выполняется на 30-50%	задание выполняется 50-80%	задание выполняется на 80-100%