



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

**«Принята»**  
на Педагогическом совете  
ГБОУ школы № 25  
Протокол № 5  
от «28» августа 2024г.

**«Утверждена»**  
Директор ГБОУ школы № 25  
 А.Б. Петрова  
Приказ № 705-1  
от «28» августа 2024 г.



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

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 72 ЧАСА**

**ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 7-17 ЛЕТ**

Разработчик:

Федорова Надежда Олеговна  
*педагог дополнительного образования*

Санкт-Петербург  
2024

## **Пояснительная записка**

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

**Направленность программы** физкультурно - спортивная

**Адресат программы:** Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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.**

У многих учащихся в силу наличия интеллектуальных нарушений и 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.

Таким образом, в основе АДОП «Путь здоровью» 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.

**Адресат программы:** к освоению программы допускаются учащиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) без различия пола в возрасте 7-18 лет. Медицинский допуск не требуется.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объём и срок освоения:** Программа рассчитана на 36 недель обучения по 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на 1 год обучения, составляет 72 часа.

**Цель программы:** формирование произвольной регуляции деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 АДОП «Путь здоровья» осуществляется в очной форме.

**Особенности реализации Программы:**

Особенность АДОП «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 АДОП должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование, соответствующее направлению АДОП.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Сенсомоторные навыки</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	педагогическое наблюдение
2.	<b>Сенсомоторные игры</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	педагогическое наблюдение
3.	<b>Диагностика двигательных умений и навыков</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	диагностические методики (тестовые пробы), наблюдение, собеседование с родителями и педагогами
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>8,5</b>	<b>63,5</b>	

**Календарный учебный график  
реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы  
«Путь здоровья»**

**на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.2024	26.05.2025	36	2	72	2 раз в неделю по 1 академическим часам (академ. час = 40 мин.)