

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
протокол от 26.12.2024 № 3

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
 И.В. Пестова  
« 26 » декабря 2024



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коррекция нарушений в развитии детей с РАС и интеллектуальной недостаточностью средствами физической культуры»**

Возраст обучающихся: от 3 до 14 лет  
Срок реализации: от 2 до 4 месяцев

Автор-составитель:  
Толстова Светлана Геннадьевна,  
инструктор по физической культуре

г. Полевской, 2024

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы	3
1.2.	Особенности построения занятий и создание специальных условий	3
1.3.	Развитие вербального поведения у детей с РАС и интеллектуальными нарушениями на занятиях физической культурой	6
1.4.	Цели программы	6
1.5.	Задачи программы	7
1.6.	Участники программы	7
1.7.	Объем и продолжительность программы	8
1.8.	Планируемые результаты	8
1.9.	Оценка качества освоения программы	8
1.10.	Условия реализации программы	9
1.11.	Кадровые условия реализации программы	10
1.12.	Нормативно правовое обеспечение	10
2.	Учебный план	10
2.1.	Учебный план занятий с детьми младшего дошкольного возраста (3-5 лет)	11
2.2.	Учебный план занятий с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет)	13
2.3.	Учебный план занятий с детьми школьного возраста (8-14 лет)	14
3.	Содержание учебного плана	14
4.	Календарный учебный график	16
5.	Особенности взаимодействия с семьями	16
6.	Методическое обеспечение	17
7.	Список литературы	17
	Приложение № 1. Диагностическая карта первичного психолого-педагогического обследования	
	Приложение № 2. Диагностическая карта Основные виды движений	
	Приложение № 3. Диагностическая карта Общеразвивающие и корригирующие упражнения	
	Приложение № 4. Диагностические пробы	

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность программы**

Специфические образовательные потребности детей с РАС, умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития вызывают необходимость индивидуализации их обучения и воспитания.

Адаптированная физическая культура для детей с РАС и ментальной инвалидностью является не только необходимым средством стимуляции физического и моторного развития, но и мощным «агентом социализации» личности. Несмотря на то, что дети с РАС могут испытывать трудности с мотивацией, при правильном подходе они могут достигнуть существенных успехов в развитии двигательных навыков и физических качеств, а также в некоторых видах спорта. Этому способствуют особенности развития личности при РАС – от перфекционизма до точности в выполнении любой задачи.

Основная цель занятий по адаптивной физической культуре для детей с РАС и ментальной инвалидностью – формирование способности ребенка к произвольной организации движений, а основными задачами можно считать следующие:

- совершенствование физических качеств и двигательных навыков ребенка с РАС для преодоления моторных стереотипов поведения;
- стабилизация психоэмоциональной сферы ребенка с РАС посредством удовлетворения в физической активности;
- создание благоприятных условий для социализации и коммуникации детей с РАС;
- расширение перечня выполняемых двигательных действий и социально-бытовых навыков.

### **1.2. Особенности построения занятий и создание специальных условий**

Двигательная сфера детей с РАС и ментальной инвалидностью имеет свои особенности. Чаще всего, они проявляются в формировании двигательных навыков и сензитивных периодах «созревания» физических качеств. В отличие от нормотипичных сверстников, формирование физических качеств происходит с задержкой. Исследования также отмечают, что характерной чертой детей с РАС является разница между возможностями произвольных движений и произвольных движений (например, при выполнении упражнений).

Для эффективной работы с детьми с РАС и ментальной инвалидностью необходимо создание особых условий:

- физкультурное занятие предполагает следующие характеристики: большое пространство, в котором происходят, контролируемые инструктором, различные передвижения одного или группы занимающихся, приоритетная задача – поддержание безопасности на занятиях физической культурой является;

- специальная подготовка инвентаря до занятия (инвентарь должен быть удобно расположен на территории зала, но при этом не создавать препятствий для перемещения, «опасный» (гантели, утяжелители и т.п.) и наиболее «предпочитаемый» инвентарь (ленты, мячи, мешочки т.п.) убирается так, чтобы доступ к нему контролировался инструктором; необходимо визуальное разграничить пространство, чтобы были видны границы круга и траектория движения во время бега, прыжков, места для выполнения ОРУ, бросков мяча и т.п.

- необходимость заранее продумать и подготовить поощрения, в том числе в качестве поощрений можно использовать непосредственно двигательную деятельность, которая интересует ребенка (чередование высоко предпочитаемых видов деятельности с менее предпочитаемыми или сложными способствует вовлечению ребенка и поддерживает его интерес более длительное время;

– соблюдение принципа - единообразия и постоянства, использование визуального расписания для сообщения последовательности упражнений и заданий на занятии; единообразие названия упражнений и голосовых инструкций педагога;

– обучение новым навыкам необходимо начинать на стадии совершенствования уже имеющихся, соблюдая принцип преемственности, сложные двигательные действия необходимо делить на части - «основные опорные точки», обучать их выполнению по отдельности;

– в обучении двигательным действиям используются различные виды подсказок, которые подбираются индивидуально для каждого ребенка (физическая, словесная, визуальная, моделирование, сочетание подсказок), по мере обучения подсказку необходимо редуцировать.

Родители на занятии могут присутствовать как тьюторы для своих детей в том случае, когда ребенок нуждается в постоянной помощи, могут как наблюдатели. Присутствие родителей на занятии влечет за собой определенные правила поведения для них.

1. Родителям не рекомендуется отвлекать педагога или ребенка во время занятия.

2. Если ребенок нуждается в постоянной помощи взрослых, то родитель может сопровождать ребенка на занятии как тьютор. Таким образом, родитель оказывает сильные физические и словесные подсказки для успешного выполнения упражнения ребенком и тихим голосом хвалит и поощряет выполнение.

3. Руководящий контроль на занятии остается у педагога. Родитель выступает только в роли помощника.

4. При необходимости частых поощрений, родитель может это осуществлять, не останавливая общий ход занятия.

Родители на занятии часто являются достаточно сильным эмоциональным «триггером» (как позитивным, так и негативным). Поэтому необходимо учитывать принцип индивидуального подхода в допуске родителей.

### **1.3. Развитие вербального поведения у детей с РАС и ментальной инвалидностью на занятиях физической культурой**

Физическая культура является отличной базой для развития всех форм вербального поведения детей с РАС. Более того, для многих детей с РАС двигательная деятельность является, своего рода, поощрением. А значит, будет способствовать закреплению полученных навыков и усилением мотивации к занятиям. Существует взаимосвязь между дефицитом проявлений социального взаимодействия, коммуникации и формированием двигательных навыков. Улучшения в сфере вербального поведения ребенка с РАС будут способствовать формированию двигательных навыков и более точному воспроизведению произвольных движений.

### **1.4. Цели программы**

– создание условий для формирования навыков сотрудничества и социального взаимодействия, развития высших психических процессов, активизации речевых функций, расширения позитивного поведенческого репертуара детей с ОВЗ, в том числе средствами физической культуры;

– создание условий для коррекции, развития и совершенствования двигательных навыков, укрепление здоровья детей, в том числе и с нарушениями двигательной сферы.

## **1.5. Задачи программы**

1. Формирование стойкой мотивации к социальному взаимодействию со взрослыми и сверстниками, развитие навыков сотрудничества.
2. Развитие высших психических функций (сенсорно-перцептивной сферы, восприятия, внимания, памяти, мышления и других) с учетом возможностей и особенностей ребенка.
3. Активизация навыков устной коммуникации, речевого поведения, при необходимости с использованием средств альтернативной и дополнительной коммуникации.
4. Овладение доступными предметно-практическими действиями, навыками моторной имитации.
5. Освоение социально приемлемых форм поведения, сведение к минимуму проявлений неадекватного поведения.
6. Коррекция, развитие и совершенствование навыков основных видов движений (ходьбы, бега, ползания, лазания, прыжков, катания, бросания, ловли).
7. Освоение выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений.
8. Овладение подвижными играми с правилами, элементами подвижных игр;
9. Формирование навыков саморегуляции в двигательной сфере.
10. Информирование родителей о закономерностях физического развития ребенка и организации оптимального двигательного режима.

## **1.6. Участники программы**

Дети в возрасте от 3 до 14 лет с РАС, в том числе, имеющие тяжелые множественные нарушения развития (ТМНР): умственную отсталость в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которая может сочетаться с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата, и быть различной

степени тяжести, быть осложнена текущими соматическими заболеваниями и психическими расстройствами.

### **1.7. Объем и продолжительность программы**

Программа реализуется, как правило, совместно с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ». Объем программы от 16 до 32 занятий, в зависимости от индивидуальных психофизических особенностей детей. Продолжительность программы при 2 посещениях в неделю составляет от 2 до 4 месяцев.

**Форма обучения** очная, без использования дистанционных технологий.

### **1.8. Планируемые результаты освоения детьми программы**

Предполагаемым результатом работы по данной программе является формирование у ребенка навыков сотрудничества и социального взаимодействия, навыков моторной имитации; положительные изменения в развитии основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, лазаний, бросков, ловли мяча), развитии двигательных качеств (координации движений, силовой выносливости, гибкости), развитие и поддержание у детей интереса к занятиям физической культурой; активизация речевых функций, расширение позитивного поведенческого репертуара.

Формами контроля реализации программы являются:

- включенное наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

### **1.9. Оценка качества освоения программы**

Оценка качества освоения программы проводится в соответствии с приложениями:

Приложение 1. Диагностическая карта первичного психолого-педагогического обследования

Приложение 2. Диагностическая карта Основные виды движений

Приложение 3. Диагностическая карта Общеразвивающие и  
корректирующие упражнения

Приложение 4. Диагностические пробы

### 1.10. Условия реализации программы

Материально-технические средства (МТС) физической культуры  
(спортивный инвентарь, оздоровительное оборудование, нестандартное  
оборудование):

<b>Возраст</b> <b>МТС</b>	<b>Младший</b> <b>дошкольный</b> <b>возраст</b>	<b>Старший</b> <b>дошкольный</b> <b>возраст</b>	<b>Школьный возраст</b>
<b>Спортивное</b> <b>оборудование</b>	Комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений, подвижных игр и игровых упражнений	Комплекты оборудования для общеразвивающих, легкоатлетических и спортивных упражнений, подвижных и спортивных игр	Тренажеры: - степпер - велотренажер - гребной - беговая дорожка - «Наездник» - станция Мячи для спортивных игр (баскетбольный, волейбольный, футбольный)
<b>Оборудования для</b> <b>релаксации/сенсорной</b> <b>интеграции/в качестве</b> <b>мотивационных</b> <b>факторов</b>	Фитболы, массажер, качели, «яйцо совы»	Фитболы, массажер, качели, сенсорный тоннель	Фитболы, массажер, качели, сенсорный тоннель

### **1.11. Кадровые условия реализации модуля программы**

Реализацию программы осуществляет педагог с высшим или средним профессиональным образованием по специальности или направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

### **1.12. Нормативно правовое обеспечение**

Нормативно правовое обеспечение данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».

## **2. Календарный учебный график**

<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
В течение всего календарного года по мере поступления заявок/комплектования группы	Через 8 -16 недель после начала обучения	8 - 16	16 - 32	16 - 32	2 раза в неделю

Для каждого ребенка/группы детей инструктор по физической культуре разрабатывает индивидуальный образовательный план (определяет те компоненты программы, которые будут включены в учебно-тематический план работы с конкретным ребенком/группой детей). Индивидуальный образовательный план определяется возрастной категорией ребенка, образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями ребенка (уровень готовности к освоению программы).

При разработке индивидуального плана учитываются следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка (соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых

знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка);

- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;

- принцип соблюдения интересов ребенка;

- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы «команды» специалистов и родителей;

- принцип отказа от усредненного нормирования.

## 2.1 Учебный план занятий с детьми младшего дошкольного возраста (3-5 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени		Формы аттестации/ контроля
		Время на 1 зан, мин	Время на курс зан., час	
1.	Поиск мотивационных факторов, формирование руководящего контроля взрослого, моторная имитация за столом	до 30	8	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
2.	Ходьба	5	1,4	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий, проверка выполнения отдельных упражнений
3.	Бег	2	0,5	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
4.	Прыжки	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
5.	Лазания, перелезания	2	0,5	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
6.	Упражнения с мячом	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений
7.	Общеразвивающие упражнения	4	1,0	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
8.	Подвижные игры	5	1,4	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
9.	Дыхательные упражнения	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений

10.	Упражнения на релаксацию	4	1,0	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
-----	--------------------------	---	-----	--

## 2.2 Учебный план занятий с детьми старшего дошкольного возраста

(6-7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени		Формы аттестации/ контроля
		Время на 1 зан, мин	Время на курс зан., час	
1.	Поиск мотивационных факторов, формирование руководящего контроля взрослого, моторная имитация за столом	до 30	8	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
2.	Ходьба	5	1,4	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий, проверка выполнения отдельных упражнений
3.	Бег	2	0,5	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий, проверка выполнения отдельных упражнений
4.	Прыжки	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
5.	Лазания, перелезания	2	0,5	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
6.	Упражнения с мячом	3	0,8	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
7.	Общеразвивающие упражнения	4	1,1	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
8.	Подвижные игры	6	1,6	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
9.	Дыхательные упражнения	2	0,5	проверка выполнения отдельных упражнений
10.	Упражнения на релаксацию	5	1,3	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий

## 2.3 Учебный план занятий с детьми школьного возраста (7-14 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени		Формы аттестации/ контроля
		Время на 1 зан, мин	Время на курс зан. час	
	Поиск мотивационных факторов, формирование базовых учебных действий	до 30	8	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
	Ходьба	3	0,8	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий, проверка выполнения отдельных упражнений
	Бег	5	1,3	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий, проверка выполнения отдельных упражнений
	Прыжки	2	0,5	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
	Упражнения с мячом	5	1,3	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
	Общеразвивающие упражнения	5	1,3	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
	Подвижные игры/элементы спортивных игр	8	2,2	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
	Упражнения с использованием тренажеров	12	3,3	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
	Упражнения на релаксацию	5	1,3	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий

## 3. Содержание учебного плана программы

№ п/п	Название раздела, темы	Задания, упражнения, игры
1.	Ходьба	Ходьба в колонне, по кругу, высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой по сигналу. Ходьба в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, Ходьба на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.
2.	Бег	Бег по кругу, непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м
3.	Прыжки	Прыжки на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат, удерживая равновесие. Прыжки в длину с места.

4.	Лазания, перелезания	Ползание на четвереньках по прямой, под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.
5.	Упражнения с мячом	Катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы; подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол; ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой.
6.	Общеразвивающие упражнения	Поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа; движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой. Поочередное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной. Наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно. Поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.
7.	Подвижные игры	«Проползи — не задень», «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Через ручеек»; «Бегите к флажку», «Автомобиль»; «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень»
8.	Дыхательные упражнения	Вдох носом-выдох ртом, то же с движениями рук
9.	Упражнения на релаксацию	«Покачивание на фитболе»
10.	Элементы спортивных игр	Ведение баскетбольного мяча, выполнение верхней и нижней волейбольной передачи, выполнение удара футбольным мячом по воротам
11.	Упражнения с использованием тренажеров	Специфические движения с использованием тренажеров (степпер, велотренажер, гребной, «Наездник», эллипсоид, силовая станция)

#### 4. Календарный учебный график

№п/п	Возраст участников	Время 1 занятия, мин	К-во занятий	Всего, час	К-во занятий	Всего, час	Форма контроля
1	3-5 лет	55	16	14,7	32	29,4	включенное наблюдение, диагностические пробы
2	6-7 лет	60	16	16	32	32	включенное наблюдение, диагностические пробы
3	8-14	75	16	20	32	40	включенное наблюдение, диагностические пробы

#### 5. Особенности взаимодействия с семьями

Одним из важных принципов технологии реализации программы является вовлечение родителей в образовательный процесс. При этом инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс обучения необходимым навыкам.

Одна из задач инструктора по физической культуре — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии ребенка.

**Алгоритм взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей:**

– первичная консультация (включенное наблюдение за ребенком в процессе встречи, беседа с родителями);

– определение формы проведения занятий (групповая, индивидуальная), продолжительности возможного курса и расписание занятий, решение вопроса о целесообразности присутствия родителей на занятии, получение разрешения на видеосъемку;

- ознакомление родителей с результатами первичной диагностики;
- ознакомление родителей с предполагаемым содержанием программы;
- привлечение родителей к совместной деятельности на занятии;
- обсуждение с родителями результатов работы по программе, выдача рекомендаций.

## **6. Методическое обеспечение**

- примерные образовательные программы дошкольного образования: «Истоки» (Алиева Т.И., Антонова Т.В., Арнаутова Е.П. и др.), «Радуга» (С.Г.Якобсон, Т.Н.Доронова, Е.В. Соловьева, Е.А.Екжанова), «Тропинки» (Т.И.Бакланова, А.О. Глебова и др.); методические пособия по вопросам физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (Глазыриной Л.Д, Пензулаевой Л.И., Руновой М.А. и других авторов);
  - умксипр.рф (раздел Содержательный);
  - диагностический материал (диагностические пробы программы, диагностические карты к диагностическим пробам).

## **7. Список литературы**

1. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования. — 5-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Купер Дж., Херон Т.Э., Стюард У.Э. Прикладной анализ поведения / пер. Н.Н. Алипов, науч. конс. З.Х. Измайлова - Камар. - М.: Практика, 2016.
3. Лебедь-Великанова Е.Е. Особенности коммуникации детей с ранним детским аутизмом / Е.Е. Лебедь-Великанова. Здоровье для всех. №. 2, 2017. С. 22-25.
4. Мартынова О. Г., Валишин Э. Х. Графическое обоснование адаптивной физической культуры как технологии реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра // Молодой ученый. — 2017. — №4. — С. 337-342. — URL <https://moluch.ru/archive/138/38777/> (дата обращения: 30.08.2019).

5. Особый спорт. Основные принципы организации тренировочного процесса для детей и подростков с РАС и ментальной инвалидностью: методическое пособие по организации тренировочных занятий для учителей физкультуры в инклюзивных школах и тренеров учреждений дополнительного образования/Сост. Дубровина Н.А., Ицкович М.М., Кищенко О.В., Мансуров М.Д., Флерко А.С., Хижнякова Т.Н. – Екатеринбург, 2019.

6. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС - Белгород: БелРИПКППС, 2008.

7. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. П 56 «Тропинки» / под ред. В.Т. Кудрявцева. – М. : Вентана-Граф, 2014.

8. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга»/ под ред.Е.В. Соловьева. – М. : Просвещение, 2014.