

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЛАНЕТА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
(МБОУ ДО «ПЛАНЕТА»)

ПРИНЯТА на основании
решения педагогического совета
МБОУ ДО «Планета»
Протокол № 4 от «30» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ ДО «Планета»
от «30» мая 2023 г. №46-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст учащихся – 12-15 лет

Срок реализации – 2 года

Составитель:
Абасов Рустам Габил Оглы,
педагог дополнительного
образования;
Гвилава Ирина Валерьевна,
методист.

Тольятти, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план 1 года обучения.	10
3.	Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы	11
4	Модуль 1. «Техника безопасности. Введение - основы знаний»	12
5	Модуль 2. «Общая физическая подготовка»	14
6	Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»	16
7	Модуль 4 «Подвижные и спортивные игры»	18
8	Учебный план 2 года обучения.	19
9	Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы	20
10	Модуль 5 «Техника безопасности. Введение - основы знаний»	20
11	Модуль 6 «Общая физическая подготовка»	23
12	Модуль 7 «Специальная физическая подготовка»	24
13	Модуль 8 «Подвижные и спортивные игры»	26
14	Организационно-педагогические условия реализации программы	28
15	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	31
16	Материально-техническое обеспечение	32
17	Список литературы	33
18	Приложение 1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год	34
19	Приложение 2. Некоторые упражнения оздоровительной гимнастики для детей с РАС	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Оздоровительная гимнастика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения начальный.

Общеобразовательная программа "Оздоровительная гимнастика" (Адаптирована для детей 12-15 лет с РАС).

Расстройство аутистического спектра (далее – РАС) – это расстройство, охватывающее широкий спектр двигательных, когнитивных и поведенческих расстройств, которые оказывают влияние человека на общение с окружающим миром и людьми.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от **17.02.2023**);

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Устав, локальные нормативные акты МБОУ ДО «Планета», Программа развития МБОУ ДО «Планета» на 2021-2024 годы.

Актуальность программы.

Общая численность лиц с РАС в России, согласно мониторингу 2022 года, составила 45888 человек. Проведённый мониторинг выявил динамику увеличения численности по сравнению с 2021 годом на 17 %, прирост составил 6771 человек. В связи с этим в современной политике нашего государства одной из первоочередных задач является решение проблемы интеграции людей с ОВЗ (в т.ч. с РАС) в общество и создание предпосылок к их полноценной и независимой жизни.

Данная проблема крайне актуальна и для Самарской области. Ввиду того, что численность таких детей растёт, необходимость создания специализированного образовательного пространства остается в приоритете.

Доступность, разнообразие и возможность вариативности занятий в дополнительном образовании – это хорошая возможность для детей с РАС приобрести новые навыки и умения в комфортных для них условиях.

В решении поставленной задачи, относительно детей с ОВЗ, особую значимость приобретает проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается, т. к. социальная изоляция отрицательно сказывается на развитии и самореализации личности человека.

Расстройства аутистического спектра (РАС), характеризующиеся выраженными нарушениями поведения и общения, представляют собой многофакторные нарушения развития, которые проявляются в раннем детстве и сохраняются до самого позднего возраста. Для людей с РАС характерны дефицит способности поддерживать и инициировать социальное взаимодействие и социальные связи, ограниченные интересы и

часто повторяющие поведенческие акты. Центральными дефицитами у людей с РАС являются слабые навыки разделённого (то есть согласованного с партнёром по общению) внимания и реципрокности (взаимности) во взаимодействии.

Оздоровительная гимнастика крайне важна для детей с РАС. Она дает им множество преимуществ: положительно влияет на развитие силы, двигательных и координационных навыков, на улучшение социальной компетентности. После умеренной физической нагрузки у детей с РАС может наблюдаться увеличение концентрации внимания, рост уровня правильного реагирования на задания. Появляются навыки социального взаимодействия.

Новизна. Программа построена с учетом потребностей и особенностей детей с РАС. Соблюдаются ряд факторов, которые имеют ключевое влияние на результаты этой работы, на то, чтобы выполнение физических упражнений стало частью повседневной жизни ребят. А именно:

- Постоянство и структурированность занятий.
- Визуальная поддержка детей с РАС.

Отличительные особенности:

- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка с РАС: индивидуальная коррекция и реабилитация, индивидуальный ритм работы в процессе групповых занятий;
- использование современных методов физического развития детей с РАС, разработанных в различных областях науки: физиологии, психологии, педагогики;
- использование адекватных для работы с детьми с РАС методов адаптивной физкультуры, лечебной физкультуры, лечебной педагогики;
- щадящий режим работы;
- обязательное присутствие на занятиях родителей, участие которых поддерживает необходимый эмоциональный настрой детей, способствуют контролю дисциплины и, как следствие, более внимательному наблюдению за детьми на каждом этапе тренировки со стороны педагога;

Сетевое взаимодействие. Программа создана по запросу ВСЕРОССИЙСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ и инвалидов старше 18 лет с ментальными и иными нарушениями, нуждающихся в представительстве своих интересов (ВОРДИ) РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ Самарской ОБЛАСТИ(г.о. Тольятти). А именно объединения родителей детей с РАС.

Дальнейшая работа по программе проводится в тесном взаимодействии с данным объединением. Родители выступают в качестве тьюторов на занятиях, участвуют в организации развлекательных событий и мероприятий воспитательного характера.

Значимым партнером так же является АНОО «Солнечный круг». Консультационная поддержка специалистов центра является неоценимым вкладом в работу Программы.

Педагогическая целесообразность.

Дети с РАС представляют собой неоднородную группу с различной степенью проявления особенностей и образовательных потребностей. Они характеризуются своеобразием эмоциональной, волевой, когнитивной сфер и поведения в целом. Имеют неравномерно недостаточный уровень развития психических функций, который по отдельным показателям может соответствовать нормативному уровню, либо уровню развития детей с задержкой психического развития, либо уровню развития детей с интеллектуальной недостаточностью. При этом адаптация этих детей крайне затруднена, прежде всего, из-за нарушений коммуникации и социализации и в связи с наличием дезадаптивных форм поведения

При работе с детьми используются следующие приемы

- в значительной части случаев в начале обучения возникает необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения ребенка в ситуацию обучения в группе. По мере привыкания ребенка к ситуации обучения оно должно приближаться к его полному включению в процесс обучения;
- необходима специальная поддержка детей (индивидуальная и при работе в группе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;
- необходимость во временной и индивидуально дозированной поддержке ассистентом (помощником) организации всего пребывания ребенка на занятии, его учебного поведения; поддержка должна постепенно редуцироваться и сниматься по мере привыкания ребенка, освоения им правил поведения, навыков социально-бытовой адаптации и коммуникации;
- необходимо создание особенно четкой и упорядоченной пространственно-временной структуры занятий и всего пребывания ребенка в учреждении дополнительного образования, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации;
- ребенок с РАС нуждается в специальной помощи в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающей их механического формального накопления и использования для аутостимуляции;

- ребенок с РАС нуждается, по крайней мере, на первых порах, в специальной организации на перемене, в вовлечении его в привычные занятия, позволяющее ему отдохнуть и, при возможности включиться во взаимодействие с другими детьми;
- ребенок с РАС нуждается в создании условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса педагога в отношении любого обучающегося, упорядоченности и предсказуемости происходящего;
- необходима специальная установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- для социального развития ребёнка необходимо использовать существующие у него избирательные способности.
- **Цель программы:** оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и социальной поддержки детям с РАС для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала; развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- Формирование представления о гимнастике;
- Развитие общей и мелкой моторики, преодоление специфических трудностей в организации движений детей с РАС;
- Формирование понимания вербальных инструкций;
- Повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, укрепление здоровья;
- Восполнение дефицита движений при использовании комплекса коррекционных упражнений;
- Повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма;
- Формирование основных навыков и двигательных умений;
- Обогащение двигательного опыта новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- Обучение детей основным гимнастическим упражнениям;
- Формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- Освоение учащимися оздоровительных упражнений;

- Обучение приемам самоконтроля, закаливания организма, техники рационального дыхания.

Развивающие:

- Развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- Содействовать гармоническому физическому развитию;
- Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развивать его формы посредством игр и соревнований;
- Способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности.

Воспитательные:

- Формирование и развитие умения соблюдать правила.
- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах; лучшее понимание возможностей своего тела, развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) и умение использовать их в различных условиях.
- Формирование целенаправленного поведения (произвольной и волевой регуляции), выработка алгоритма социально – приемлемого поведения, установление контакта с другими людьми.
- Снижение уровня тревожности, создание положительного климата и комфортной психологической атмосферы, поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне.

Общая характеристика учебного предмета. Оздоровительная гимнастика занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится тестирование физических способностей учащихся, по итогам которого педагог корректирует набор упражнений по оздоровлению детей. Условия набора, форма и режим занятий.

Программа «Оздоровительная гимнастика» адресована учащимся школы в возрасте 12-15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года.

- 1 год обучения – 108 часов (3,0 часа в неделю) (4 модуля по 27 часов каждый);
- 2 год обучения – 108 часов (3,0 часа в неделю) (4 модуля по 27 часов каждый);

Учебные группы формируются с учетом возрастных особенностей детей:

- 1 год обучения – 12-13 лет;
- 2 год обучения – 14-15 лет;

Количественный состав групп:

- 1 год обучения – 4-8 человек;
- 2 год обучения – 4-8 человек;

Формы обучения:

- занятие;
- лекция;
- тренировки;
- подвижные игры;
- эстафеты;

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу. Одно занятие длится 40 минут.

В группу 1го года обучения «Оздоровительная гимнастика» принимаются все желающие с 12 до 14 лет. Набор детей в группы 1 года обучения проводится в августе. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября. В группы 2 года обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно зачисляются учащиеся с соответствующим уровнем подготовленности по результатам педагогического тестирования. Зачисление в группы 2 года обучения проводится в конце мая или в конце августа.

Группы формируются: 1 год обучения – 4-8 человек, 2 год обучения – 4-8 человек.

В программе предусмотрен **дистанционный формат** общения (в первую очередь с родителями) для предоставления дополнительных материалов по программе, описания заданий (например, видео, как правильно выполнять упражнения). Так же в группе размещаются занятия во время перевода на дистанционный формат обучения и болезни обучающихся. На данный момент для данных целей используется образовательная платформа Сферум.

Программа рассчитана на 2 года так, чтобы по мере обучения закрепить положительную динамику восстановления организма ребенка, полученную уже на первых занятиях. На 2 году обучения повышается уровень коммуникабельности, адаптированности, повышается сложность выполнения заданий и техники упражнений.

Формы и методы контроля:

1) Предварительный (стартовый) уровень - осуществляется в начале обучения в форме диагностики интересов и потребностей обучающихся в предмете. Возможной формой решения данной проблемы является первоначальный опрос детей

2) Текущий (промежуточный) уровень - в течение всего срока обучения каждый обучающийся обязательно выполняет обязательный минимум упражнений в соответствии с тематикой программы, форма оценки - одобрение, похвала, порицание. Так же осуществляется наблюдение за выполнением упражнений на занятии;

3) Итоговый уровень – просмотр выученных упражнений, приобретенных коммуникативных навыков и уровня адаптации в группе.

Планируемые результаты обучения

Предметные:

учащиеся овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими и акробатическими упражнениями; сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений; повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы); сформируют навыки здорового образа жизни; познакомятся с приемами самоконтроля, закаливания организма, техникой рационального дыхания.

Метапредметные:

Интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения; учащиеся получат возможность научиться:
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

Коммуникативные:

- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;

- приобретут коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

Учебно-организационные:

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;

Личностные:

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания;
- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность).

Учебный план 1-го года

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности. Введение - основы знаний	27	6	21
2	Общая физическая подготовка	27	6	21
3	Специальная физическая подготовка	27	6	21
4	Подвижные и спортивные игры	27	6	21
	ИТОГО:	108	24	84

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: наблюдение, сдача нормативов, учебные игры и состязания.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством обязательных контрольных нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка

результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- программные требования,
- контрольные нормативы.

Модуль 1 «Техника безопасности. Введение - основы знаний»

Цель: развитие физических качеств и приобщение к систематическим занятиям с помощью оздоровительной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- разучивать основные правила и технические элементы в оздоровительной гимнастике;
- роль оздоровительной гимнастики в повседневной жизни.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к данному виду деятельности;
- способствовать овладению основными приемами техники в оздоровительной гимнастике.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств обучающихся;

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения различных элементов в оздоровительной гимнастике;
- правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- правила по технике безопасности во время занятий оздоровительной гимнастикой.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения из оздоровительной гимнастики;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно;
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила по технике безопасности во время занятий оздоровительной гимнастикой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- знание правильного выполнения упражнений из оздоровительной гимнастики.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности	1	3	4	Контр.вопросы по правилам
2	Здоровье и физическое развитие человека	1	3	4	Контрольные упражнения
3	Образ жизни как фактор здоровья	1	3	4	Контрольные упражнения
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	4	5	Контрольные упражнения в конце года
5	Закаливание и здоровье	1	4	5	Контроль за выполнением правил игры
6	Итоговое занятие	1	4	5	Диагностика
Итого:		6	21	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале и на стадионе.
Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях. Знакомство с программой.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 2. Здоровье и физическое развитие человека.

Теория: Здоровье и физическое развитие. Основные показатели и нормы здоровья.
Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 3. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Двигательная активность. Гиподинамия и ее влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на детский организм.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Двигательная активность. Гиподинамия и ее влияние на здоровье человека.
Вредные привычки и их влияние на детский организм.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 5. Закаливание и здоровье.

Теория: Закаливание и здоровье. Состояние органов зрения, слуха, дыхания в норме. Болезни органов зрения, слуха, дыхания. Факторы, влияющие на жизнь и здоровье человека.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория: Диагностика.

Практика: Открытое занятие, соревнования.

Модуль 2 «Общая физическая подготовка»

Цель: овладеть основными упражнениями для развития общей физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- разучивать основные правила и технические элементы в оздоровительной гимнастике;
- роль оздоровительной гимнастики в повседневной жизни.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к данному виду деятельности;
- способствовать овладению основными приемами техники в оздоровительной гимнастике.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств обучающихся;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения упражнений для общей физической подготовки;
- правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- правила по технике безопасности во время выполнения упражнения для общей физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- играть в групповые игры;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно;
- соблюдать правила по технике безопасности во время занятий оздоровительной гимнастикой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения упражнений для общей физической подготовки.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Развитие координационных способностей	1	3	4	Контрольные упражнения
2	Развитие скоростных способностей	1	3	4	Контрольные упражнения
3	Развитие силовых способностей	1	3	4	Контрольные упражнения
4	Развитие выносливости	1	4	5	Контрольные упражнения
5	Развитие гибкости	1	4	5	Контроль за выполнением правил игры
6	Итоговое занятие	1	4	5	Диагностика
Итого:		6	21	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Развитие координационных способностей.

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности.

Развитие физических качеств: сила, ловкость.

Практика: Выполнение упражнений на координационные способности.

Тема 2. Развитие скоростных способностей.

Теория: Нормы физической нагрузки, опасности перенапряжения. Травмы и их последствия для жизни и здоровья человека. Развитие физических качеств: быстрота.

Практика: Выполнение упражнений на быстроту.

Тема 3. Развитие силовых способностей.

Теория: Что такое сила? Средства для развития физического качества под названием сила.

Практика: Выполнение упражнений на силу.

Тема 4. Развитие выносливости.

Теория: Что такое выносливость? Средства для развития физического качества под названием выносливость.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость.

Тема 5. Развитие гибкости.

Теория: Что такое гибкость? Средства для развития физического качества под названием гибкости

Практика: Выполнение упражнений на гибкость.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: Диагностика.

Практика: Открытое занятие, соревнования.

Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»

Цель: формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- обучить выполнению комплекса специальных упражнений;
- обучить базовым упражнениям.

Развивающие:

- развивать повышение технической подготовленности в данном виде деятельности;
- развивать совершенствование умений и навыков.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила занятий в спортзале;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Обучающийся должен уметь:

- овладеть основами техники выполнения;
- проводить специальную разминку перед основной частью.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения упражнений для правильной осанки;
- выполнения возрастных нормативов;

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Формирование навыка правильной осанки	1	3	4	Контрольные упражнения
2	Дыхательные упражнения	1	3	4	Контрольные упражнения
3	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	1	3	4	Контрольные упражнения
4	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	1	4	5	Контрольные упражнения в конце года
5	Упражнения на активное и пассивное вытяжение позвоночника	1	4	5	Контроль за выполнением правил игры
6	Итоговое занятие	1	4	3	Диагностика
Итого:		6	21	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Формирование навыка правильной осанки.

Теория: Техника безопасности. Что такое осанка? Виды нарушений осанки.

Причины и степени её нарушения. Отделы позвоночника.

Практика: Выполнения комплекса упражнений для правильной осанки.

Тема 2. Дыхательные упражнения.

Теория: Заболевание дыхательной системы. Причины нарушений дыхания.

Практика: Выполнение упражнений для дыхательной системы.

Тема 3. Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета.

Теория: Влияние упражнений на мышечный корсет. Причины слабого мышечного корсета и дальнейшие последствия.

Практика: Комплекс упражнения для укрепления мышечного корсета.

Тема 4. Растяжение и развитие подвижности позвоночника.

Теория: Позвоночник и основные его заболевания в современном мире. Упражнения, которые помогут определить степень нарушения позвоночника.

Практика: Комплекс упражнений для подвижности позвоночника.

Тема 5. Упражнения на активное и пассивное вытяжение позвоночника.

Теория: Различия между активными и пассивными упражнениями для позвоночника.

Практика: Активные и пассивные упражнения при 1 степени нарушения позвоночника. Активные и пассивные упражнения при 2 степени нарушения позвоночника. Активные и пассивные упражнения при 3 степени нарушения позвоночника.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: Закрепление комплексов упражнения для позвоночника.

Практика: Диагностика.

Модуль 4 «Подвижные и спортивные игры»

Цель: формирование устойчивого интереса к подвижным и спортивным играм.

Задачи:

Обучающие:

- обучить подвижным и спортивным играм;
- обучить базовым упражнениям.

Развивающие:

- развивать повышение технической подготовленности в данном виде деятельности;
- развивать совершенствование умений и навыков.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила занятий в спортзале;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Обучающийся должен уметь:

- овладеть основами техники выполнения;
- проводить подвижные и спортивные игры в основной части занятия.

Обучающийся должен приобрести навык:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Мяч ловцу	1	3	4	Контрольные упражнения
2	Перестрелка	1	3	4	Контрольные упражнения
3	Подводящие упражнения в баскетболе	1	3	4	Контрольные упражнения
4	Подводящие упражнения в футболе	1	4	5	Контрольные упражнения
5	Подводящие упражнения в волейболе	1	4	5	Контроль за выполнением правил игры
6	Итоговое занятие	1	4	5	Диагностика
Итого:		6	21	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Мяч ловцу.

Теория: История возникновения, значение. Правила техники безопасности.

Рассказать правила игры мяч ловцу.

Практика: Игра мяч ловцу.

Тема 2. Перестрелка.

Теория: Инвентарь для занятий подвижными играми. Рассказать правила игры перестрелка.

Практика: Игра перестрелка.

Тема 3. Подводящие упражнения в баскетболе.

Теория: Виды мячей в каждой спортивной игре. Правила игры, схема расположения игроков. Игровые роли. Правила начисления очков.

Практика: Выполнения упражнений в баскетболе.

Тема 4. Подводящие упражнения в футболе.

Теория: Виды мячей в каждой спортивной игре. Правила игры, схема расположения игроков. Игровые роли. Правила начисления очков.

Практика: Выполнения упражнений в футболе.

Тема 5. Подводящие упражнения в волейболе.

Теория: Виды мячей в каждой спортивной игре. Правила игры, схема расположения игроков. Игровые роли. Правила начисления очков.

Практика: Выполнения упражнений в волейболе.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил всех подвижных и спортивных игр

Практика: Диагностика по всем видам двигательной активности.

Учебный план 2-го года

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности. Введение - основы знаний	27	6	21
2	Общая физическая подготовка	27	6	21
3	Специальная физическая подготовка	27	6	21
4	Подвижные и спортивные игры	27	6	21
	ИТОГО:	108		

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: Наблюдение, сдача нормативов, учебные игры и состязания.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством обязательных контрольных нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- программные требования,
- контрольные нормативы.

Модуль 5 «Техника безопасности. Введение - основы знаний»

Цель: развитие физических качеств обучающихся и приобщение к систематическим занятиям с помощью оздоровительной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- разучивать основные правила и технические элементы в оздоровительной гимнастике;
- роль оздоровительной гимнастики в повседневной жизни.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к данному виду деятельности;
- способствовать овладению основными приемами техники в оздоровительной гимнастике.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств обучающихся;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения различных элементов в оздоровительной гимнастике;
- правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- правила по технике безопасности во время занятий оздоровительной гимнастикой.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения из оздоровительной гимнастики;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно;
- соблюдать правила по технике безопасности во время занятий оздоровительной гимнастикой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- знание правильного выполнения упражнений из оздоровительной гимнастики.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности	1	3	4	Контр.вопросы по правилам
2	Здоровье и физическое развитие человека	1	3	4	Контрольные упражнения
3	Образ жизни как фактор здоровья	1	3	4	Контрольные упражнения
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	4	5	Контрольные упражнения
5	Закаливание и здоровье	1	4	5	Контроль за выполнением правил игры
6	Итоговое занятие	1	4	5	Диагностика
Итого:		6	21	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности

Теория: Знакомство с детьми. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спортивной дисциплины. Основные закономерности спортивной разминки перед занятием, влиянием физических упражнений на организм. История возникновения оздоровительной гимнастики.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 2. Здоровье и физическое развитие человека.

Теория: Здоровье и физическое развитие. Основные показатели и нормы здоровья. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 3. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Двигательная активность. Гиподинамия и ее влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на детский организм.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Двигательная активность. Гиподинамия и ее влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на детский организм.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 5. Закаливание и здоровье.

Теория: Закаливание и здоровье. Состояние органов зрения, слуха, дыхания в норме. Болезни органов зрения, слуха, дыхания. Факторы, влияющие на жизнь и здоровье человека.

Практика: Занятие оздоровительной гимнастикой.

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория: Диагностика.

Практика: Открытое занятие, соревнования.

Модуль 6 «Общая физическая подготовка»

Цель: овладеть основными упражнениями для развития общей физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- разучивать основные правила и технические элементы в оздоровительной гимнастике;
- роль оздоровительной гимнастики в повседневной жизни.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к данному виду деятельности;
- способствовать овладению основными приемами техники в оздоровительной гимнастике.

Воспитательные:

- способствовать привитию общей культуры поведения (основы гигиены, этикет).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения упражнений для общей физической подготовки;
- правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- правила по технике безопасности во время выполнения упражнения для общей физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- играть в волейбол;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно;
- соблюдать правила по технике безопасности во время занятий оздоровительной гимнастикой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выработать навык при выполнениях упражнений для общей физической подготовки.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Развитие координационных способностей	1	3	4	Контрольные упражнения
2	Развитие скоростных способностей	1	3	4	Контрольные упражнения
3	Развитие силовых способностей	1	3	4	Контрольные упражнения
4	Развитие выносливости	1	4	5	Контрольные упражнения
5	Развитие гибкости	1	4	5	Контроль за выполнением правил игры
6	Итоговое занятие	1	4	5	Диагностика
Итого:		6	21	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Развитие координационных способностей.

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности.

Развитие физических качеств: сила. Развитие физических качеств: ловкость.

Практика: Выполнение упражнений на координационные способности.

Тема 2. Развитие скоростных способностей.

Теория: Нормы физической нагрузки, опасности перенапряжения. Травмы и их последствия для жизни и здоровья человека. Развитие физических качеств: быстрота.

Практика: Выполнение упражнений на быстроту.

Тема 3. Развитие силовых способностей.

Теория: Что такое сила? Средства для развития физического качества под названием сила.

Практика: Выполнение упражнений на силу.

Тема 4. Развитие выносливости.

Теория: Что такое выносливость? Средства для развития физического качества под названием выносливость.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость.

Тема 5. Развитие гибкости.

Теория: Что такое гибкость? Средства для развития физического качества под названием гибкости

Практика: Выполнение упражнений на гибкость.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: Диагностика.

Практика: Открытое занятие, соревнования.

Модуль 7 «Специальная физическая подготовка»

Цель: формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- обучить выполнению комплекса специальных упражнений;
- обучить базовым упражнениям.

Развивающие:

- развивать повышение технической подготовленности в данном виде деятельности;
- развивать совершенствование умений и навыков.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила занятий в спортзале;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Обучающийся должен уметь:

- овладеть основами техники выполнения;
- проводить специальную разминку перед основной частью.

Обучающийся должен приобрести навык:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Формирование навыка правильной осанки	1	3	4	Контрольные упражнения
2	Дыхательные упражнения	1	3	4	Контрольные упражнения
3	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	1	3	4	Контрольные упражнения
4	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	1	4	5	Контрольные упражнения в конце года
5	Упражнения на активное и пассивное вытяжение позвоночника	1	4	5	Контроль за выполнением правил игры
6	Итоговое занятие	1	4	5	Диагностика
Итого:		6	21	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Формирование навыка правильной осанки.

Теория: Что такое осанка? Виды нарушений осанки. Причины и степени её нарушения. Отделы позвоночника.

Практика: Выполнения комплекса упражнений для правильной осанки.

Тема 2. Дыхательные упражнения.

Теория: Заболевание дыхательной системы. Причины нарушений дыхания.

Практика: Выполнение упражнений для дыхательной системы.

Тема 3. Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета.

Теория: Влияние упражнений на мышечный корсет. Причины слабого мышечного корсета и дальнейшие последствия.

Практика: Комплекс упражнения для укрепления мышечного корсета.

Тема 4. Растяжение и развитие подвижности позвоночника.

Теория: Позвоночник и основные его заболевания в современном мире.

Упражнения, которые помогут определить степень нарушения позвоночника.

Практика: Комплекс упражнений направлений для подвижности позвоночника.

Тема 5. Упражнения на активное и пассивное вытяжение позвоночника.

Теория: Различия между активными и пассивными упражнениями для позвоночника.

Практика: Активные и пассивные упражнения при 1 степени нарушения позвоночника. Активные и пассивные упражнения при 2 степени нарушения позвоночника. Активные и пассивные упражнения при 3 степени нарушения позвоночника.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: Закрепление комплексов упражнения для позвоночника.

Практика: Диагностика.

Модуль 8 «Подвижные и спортивные игры»

Цель: формирование устойчивого интереса к подвижным и спортивным играм.

Задачи:

Обучающие:

- обучить подвижным и спортивным играм;
- обучить базовым упражнениям.

Развивающие:

- развивать повышение технической подготовленности в данном виде деятельности;
- развивать совершенствование умений и навыков.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила занятий в спортзале;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Обучающийся должен уметь:

- овладеть основами техники выполнения;
- проводить подвижные и спортивные игры в основной части занятия.

Обучающийся должен приобрести навык:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Мяч ловцу	1	3	4	Контрольные упражнения
2	Перестрелка	1	3	4	Контрольные упражнения
3	Подводящие упражнения в баскетболе	1	3	4	Контрольные упражнения
4	Подводящие упражнения в футболе	1	4	5	Контрольные упражнения
5	Подводящие упражнения в волейболе	1	4	5	Контроль за выполнением правил игры
6	Итоговое занятие	1	4	5	Диагностика
Итого:		6	21	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Мяч ловцу.

Теория: История возникновения, значение. Правила техники безопасности.

Рассказать правила игры мяч ловцу.

Практика: Игра мяч ловцу.

Тема 2. Перестрелка.

Теория: Инвентарь для занятий подвижными играми. Рассказать правила игры перестрелка.

Практика: Игра перестрелка.

Тема 3. Подводящие упражнения в баскетболе.

Теория: Виды мячей в каждой спортивной игре. Правила игры, схема расположения игроков. Игровые роли. Правила начисления очков.

Практика: Выполнения упражнений в баскетболе.

Тема 4. Подводящие упражнения в футболе.

Теория: Виды мячей в каждой спортивной игре. Правила игры, схема расположения игроков. Игровые роли. Правила начисления очков.

Практика: Выполнения упражнений в футболе.

Тема 5. Подводящие упражнения в волейболе.

Теория: Виды мячей в каждой спортивной игре. Правила игры, схема расположения игроков. Игровые роли. Правила начисления очков.

Практика: Выполнения упражнений в волейболе.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил всех подвижных и спортивных игр

Практика: Диагностика по всем видам двигательной активности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемой игре. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание;
- *наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа последовательности выполнения упражнения с заострением внимания на особо важных моментах. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях;

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, направить его потенциал на решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

- Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
- Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
- Постановка цели занятия перед учащимися;
- Изложение нового материала;
- Практическая работа;

- Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
- Подведение итогов;

Методические и дидактические материалы:

Для качественного проведения учебного процесса необходимы:

- календарно-тематический план, план-конспекты занятия, иллюстративный материал по разделам программы, критерии оценки результатов деятельности воспитанников, диагностические материалы, инструкционные карты, и т.д.

Основные факторы в работе с детьми с РАС

Для вовлечения детей с РАС к занятиям оздоровительной гимнастикой необходимо соблюдать ряд факторов, которые имеют ключевое влияние на результаты этой работы, на то, чтобы выполнение физических упражнений стало частью повседневной жизни ребят.

- **Постоянство и структурированность занятий.**

Новая обстановка, новый вид деятельности могут вызвать у ребенка с РАС неадекватное поведение и нежелание заниматься. Поэтому необходимо, чтобы он привык к новой для него окружающей среде, к структуре занятия. Надо дать время, возможность ребенку привыкнуть к непривычному для него виду деятельности.

- **Визуальная поддержка детей с РАС.**

У детей с РАС зрительное восприятие развито лучше, чем аудиальное. Многие из них не в состоянии понимать вербальные инструкции педагога без визуальной поддержки. Только словесная инструкция может вызвать тревожность, непонимание и раздражение у детей. Использование средств визуальной поддержки позволит педагогу быстрее и эффективнее осуществить обмен информацией с каждым ребенком, повысит у детей мотивацию к занятиям, позитивно повлияет на их поведение, на то, насколько правильно и полно они выполняют поставленные перед ними задачи.

Визуальная поддержка — это использование зрительных стимулов для улучшения восприятия, запоминания и понимания информации.

Визуальные средства позволяют детям с РАС понять последовательность событий, их место и время, правила, взаимосвязи между предметами, явлениями, событиями, а также выразить свои желания и потребности.

Применение виртуальной поддержки повышает эффективность запоминания информации, воспринимаемой детьми одновременно с помощью как зрительного, так и слухового анализаторов.

В качестве визуальной поддержки могут использоваться фотографии, картинки, пиктограммы, изображающие предметы или человека, выполняющего определённые

действия (вместо человека могут быть персонажи мультфильмов и сказок), трехмерные предметы, написанные слова или письменные списки.

Основным методом визуальной поддержки является виртуальное расписание.

Визуальное расписание для ребенка с РАС – это серия картинок, надписей или предметов, которые отображают последовательность событий или действий, которые необходимо выполнить.

Визуальное расписание направляет ребенка к деятельности в определенной ее последовательности.

Формы виртуального расписания:

- визуальная опора «сначала — потом» (расписание, под которым располагаются два события: действие, которое необходимо выполнить сначала и поощрение, которое можно получить после выполнения действия);
- последовательность событий, задач (расписание, которое демонстрирует последовательность этапов деятельности; например, ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег и далее; если перед детьми будет наглядный перечень задач, то это поможет легче их выполнять, причем, изображения, по мере выполнения действий, можно вычеркивать или убирать из ряда задач);
- календарь (таблица с датами или днями недели, в которую можно внести предстоящие учебные занятия);
- визуализация времени — отображение временных промежутков с помощью таймера (например, начало занятия – окончание занятия; начало выполнения упражнения - окончание выполнения упражнения);
- визуальные правила — наглядное отображение правил поведения на учебных занятиях;
- визуальные подсказки, регулирующие поведение — визуальные сигналы, жестовые или графические, сообщающие о необходимости выполнить правило в данный момент или в конкретном месте;
- использование изображений, цветовой маркировки, указателей, с целью облегчения ориентировки в пространстве и повышения самостоятельности;
- карточки PECS — это система коммуникации, при которой ребенок с РАС, не владеющий или очень плохо владеющий устной речью, использует карточку для того, чтобы выразить просьбу, прокомментировать событие, ответить на вопрос и т. д.

Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)

Конкретизация общей цели воспитания применительно к детям с РАС позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, направленные на создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых компетенций на доступном уровне (с учетом характерных для РАС особенностей развития и социально-коммуникативных дефицитов):

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой);
- уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе;
- подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; использовать адаптивные формы поведения, по возможности, без проявления нежелательных форм поведения в виде агрессии и самоагрессии.
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду и другие навыки просоциального поведения;
- уметь адекватно взаимодействовать с другими людьми, стремиться устанавливать хорошие отношения с ними.

Работа педагога, направленная на достижение поставленной цели, позволяет обучающемуся получить необходимые социальные навыки на доступном уровне с учетом специфических особенностей развития при РАС, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий в оборудованных спортзалах необходимо:

- Площадка (зал) с разметкой, оборудованные двумя стойками (желательно стандартными, с подъемниками) и сеткой;
- Скакалки;
- Набивные мячи весом 1-2кг;
- Волейбольные мячи;
- Гимнастические палки;
- Гимнастические маты;
- Теннисные или хоккейные мячи;
- Свисток;
- Секундомер;
- Фитбол;
- Полусфера массажная балансирующая;
- Обруч;
- Коврик для йоги;
- Аптечка.

Так же одним из важных условий занятий с детьми РАС является наличие зон уединения, где ребенок может побыть один или с родителем (законным представителем) для приведения своего эмоционального фона в норму.

Список литературы

Для педагога:

- Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистыепруды, 2005.
- Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М.Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.
- Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.
- Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
- Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

Для учащихся:

- Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.

•Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

•Дэвид Геслак. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС. –Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019 . – 192 с.

•Привалов В.В. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом : [электронный ресурс]. – 2023. – URL: <https://multiurok.ru/files/adaptivnaia-fizkultura-dlia-detei-s-autizmom.html> (дата обращения: 22. 07.2023).

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год:

Начало учебного года	01.09.2023 г.
Окончание учебного года	31.08.2024 г.
Количество учебных недель в год	36 недель
Продолжительность занятия (академический час)	30 минут - для дошкольников 40 минут - для учащихся 7 лет и старше
Программа «Каникулы» в летний период	6 недель Организация занятий в объединениях, мероприятий, профильных смен, профильных заездов в ДОЛ
Промежуточная аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам	По окончании каждого модуля дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Некоторые упражнения оздоровительной гимнастики для детей с РАС

Занятия оздоровительной гимнастикой должны удовлетворять потребности детей с РАС в сенсорных ощущениях, помогать им поддерживать здоровый вес тела и вести подвижный образ жизни. Они должны стать дополнительной возможностью взаимодействовать с другими детьми, родителями и педагогом.

- **Диагностическое упражнение «Определить часть тела».**

Упражнение проводится с целью диагностики понимания ребенком вербальных инструкций педагога и знаний частей своего тела. Также оно направлено на улучшение знаний детей и стимулирует у их развитие зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: Дать ребёнку только вербальную инструкцию, например, «Коснись своей головы» или «Подними правую руку» (педагогу не надо показывать это действие самому). Если ребенок не может выполнить требуемое, то педагог сам демонстрирует действие и наблюдает за действиями ребенка. Важно определить понимает ли ребенок, что педагог просит сделать или только повторяет увиденное.

- **Упражнение «Крендель».**

Упражнение поможет ребенку с РАС успокоиться и сосредоточиться на занятии. Его лучше делать сидя. Педагог должен сначала показать.

Ход упражнения: Сначала надо попросить ребёнка вытянуть руки вперёд, затем повернуть кисти рук так, чтобы тыльные стороны ладоней соприкасались, а большие пальцы были направлены вниз. После этого нужно скрестить руки, прижав ладони друг к другу, переплести пальцы и, не размыкая их, повернуть кисти к груди. После этого надо попросить ребёнка скрестить стопы.

- **Упражнение «Обнимание гимнастического мяча (фитбола)».**

Упражнение проводится для того, чтобы помочь ребёнку снять стресс. Оно способствует расслаблению нервной системы.

Ход упражнения: Педагог дает возможность ребенку после выполнения физического упражнения (например, упражнения на разгибание бедра) полежать на большом гимнастическом мяче (фитболе).

- **Упражнение на растяжку мышц голени.**

Упражнение проводится для повышения гибкости икроножных мышц и способствует их расслаблению.

Ход упражнения: Надо попросить ребёнка выставить левую ногу вперёд так, чтобы она отстояла от правой ноги примерно на 30-40 см; пальцы ног должны быть направлены вперёд; руки можно поставить на пояс или опереться ими о стену, стул или любой другой устойчивый предмет. Затем надо попросить ребёнка медленно согнуть колено левой ноги, не отрывая правую пятку от пола. Поменяв положение ног, упражнение повторяется. Можно попросить ребёнка считать вслух секунды, пока он удерживает позу. Необходимо следить чтобы:

- пальцы ног были направлены вперёд;
- ребёнок не отрывал от пола стопу выпрямленной ноги.

- **Упражнение на разгибание бедра.**

Упражнение проводится с целью укрепления мышц ягодиц и задних мышц бедра.

Ход упражнения: Надо попросить ребёнка лечь на пол и поднять таз так, чтобы колени, бедра и плечи образовали прямую линию. Необходимо проследить, чтобы ребёнок безопасно опускался в исходное положение и не ударялся ягодицами о поверхность пола.

- **Упражнения на координационной лестнице.**

Упражнения проводятся с целью улучшения зрительно-моторной координации «глаз-нога», развития мышц голеностопа. Это упражнения: «Вперёд по координационной лестнице», «Боком по координационной лестнице», «Прыжки по координационной лестнице».

Для проведения упражнений необходима координационная лестница с квадратами размером 30х30 см. Ее можно создать при помощи цветной клейкой ленты или начертив мелом на полу кабинета.

Ход упражнения: Надо попросить ребёнка шагать вперед или боком по следам, изображенным в квадратах (в каждом квадрате два следа – от левой и правой ног) или прыгать из квадрата в квадрат.

Ребенку с РАС трудно двигаться боком. Чтобы помочь ему понять, что надо двигаться именно так, во время упражнения тьютору или педагогу следует повернуться к ребенку лицом и держать его за руки.

Ребенку с РАС также трудно прыгать. Чтобы ему было легче освоить прыжки, можно вместо следов в квадраты положить прямоугольники двух цветов или изображения, например, персонажей из любимых мультфильмов ребёнка.

- **Упражнение «Поймай мяч».**

Данное упражнение проводится с целью улучшения моторной координации детей с РАС. Мяч необходимо выбрать такой, с которым ребенку будет удобно заниматься. Это может быть мягкий или сенсорный мяч. Размеры мячей могут быть и большими, и маленькими. Они все могут пригодиться.

Ход упражнения: Педагог, стоя близко к ребенку, бросает ему мяч снизу вверх (мяч, летящий сверху вниз, может вызвать у ребёнка испуг). Затем расстояние между педагогом и ребенком можно увеличивать. Начинать выполнять это упражнение лучше с большим мячом, потом перейти к маленькому. Упражнение можно усложить тем, что педагог и ребенок прячут свои левые руки за спины, оставив активной только свою правую руку.

- **Упражнение «Перекрестные шаги».**

Упражнение проводится с целью развития моторной координации детей с РАС, ориентации в пространстве. Также нагружаются мышцы брюшного пресса. Это упражнение делает более успешным приобретение навыков слушания, усвоения новой информации.

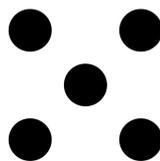
Упражнение проводится посредством многократного пересечения срединной линии тела путем задействования противоположных руки и ноги (колено-кисть, колено-локоть).

Ход упражнения: Ребенок шагает на месте. При этом высоко поднимает колено левой ноги и тянет к нему локоть (или кисть) правой руки. И наоборот: колено правой ноги и тянет к нему локоть (или кисть) левой руки. Начать это упражнение надо с шести шагов подряд. Потом их количество можно попробовать увеличить. Можно попросить ребенка считать свои шаги вслух.

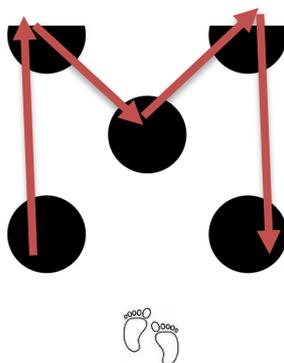
- **Упражнение «Прыжки по буквам».**

Упражнение проводится с целью улучшения крупной моторики, развития мышц голеностопа и бедер. При выполнении данного упражнения ребенком изучаются буквы алфавита.

Для проведения упражнения необходимо на полу кабинета нарисовать пять точек с помощью клейкой ленты, краски или мела, которые будут расположены на расстоянии 30-60 см друг от друга следующим образом:



Ход упражнения: Если ребенок может прыгать, то данное упражнение проводится при помощи прыжков обеими ногами (или на одной ноге). Если ребенок не прыгает, то он может переступать с одной точки на другую. В ходе движения (прыжков или шагов) ребенок «пишит» буквы, переходя из точки в точку. Так он учится воспринимать буквы. В начале упражнения ребенок встает на точку, с которой начинает «писать» букву. Далее прыгает (или шагает). Например, букву «М» можно с помощью прыжков изобразить следующим образом;



После того как ребёнок пропрыгает букву, надо попросите его написать ее на доске.

- **Упражнение «Супермен или Махи ногами и руками».**

Упражнение проводится с целью укрепления мышц брюшного пресса, улучшения равновесия. Это сложное упражнение, поэтому у ребёнка может не получиться выполнить его с первой попытки. Чтобы помочь ему добиться успеха надо разделить упражнение на более простые (на этапы) и использовать карточки с изображениями.

Ход упражнения: Сначала надо попросить ребёнка встать на четвереньки и убедиться, что он держит спину прямо и его взгляд направлен в пол. Затем попросить вытянуть правую или левую ногу (то же с руками). Чтобы ребёнок понял, какую ногу или руку нужно вытянуть, педагогу надо дотронуться до неё. Это упражнение может помочь в научении различать право и лево.

Принять исходное положение на четвереньках. Далее надо попросить ребёнка коснуться правой рукой левого колена и затем одновременно вытянуть правую руку и

левую ногу. Повторите упражнение несколько раз, а затем выполните его для левой руки и правой ноги.

- **Упражнения «Правильная осанка»**

Упражнения проводятся с целью формирования и закрепления навыков правильной осанки. Основное средство для проведения этих упражнений – это мешочек с песком.

Варианты упражнений и ход их выполнения:

1. Ребенок, касаясь спиной стены, стоит с мешочком на голове. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки должны касаться стены, голова приподнята. Правильность осанки контролируется педагогом.
2. Стоя в правильной осанке, положить на голову ребенка мешочек с песком, попросить его присесть, стараясь не уронить мешочек и встать в и.п.
3. Ходьба с мешочком на голове с остановками для контроля правильной осанки.
4. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия (например, веревочку).
5. Стоя в правильной осанке с мешочком на голове, поднять руки вверх, в стороны, вернуться в и.п.

- **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

Правильное дыхание имеет важное значение в улучшении работы сердца, головного мозга, дыхательной и нервной систем, оно способствует улучшению пищеварения. Регулярная дыхательная гимнастика помогает расслабиться и успокоиться детям с РАС, которые непрерывно находятся в состоянии психоэмоционального напряжения.

Упражнения выполняются стоя или в движении.

Варианты упражнений и ход их выполнения:

- 1) «Свечка»: ребенку надо предложить задуть «свечку»; для безопасности вместо можно взять крышку от фломастера или другой легкий предмет, который он должен сдуть со стола.
- 2) «Насос»: ребенок должен положить руку себе на живот; при вдохе ему нужно надуть живот как можно больше, на выдохе плавно вернуть его в исходное положение.
- 3) «Пёрышко»: педагог кладет на стол перышко или шарик от пинг-понга; ребенок должен сдуть перо от одного края стола к другому.
- 4) «Ёжик»: ребенок поворачивает голову вправо-влево в темпе движения; одновременно с каждым поворотом - вдох носом (короткий, шумный «как у ежика»), выдох мягкий через полуоткрытые губы.

5) «Ушки»: ребенок, покачивая головой вправо-влево, выполняет сильные вдохи. Плечи у него остаются неподвижными, а голова (ушки) наклоняется как можно ближе к плечам. Педагогу необходимо следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Выдох произвольный.

- **Бег.**

Бег способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Можно упражнять детей в беге, используя разные предметы. Например, конкусы. По четырем углам надо расставить конусы или другие предметы таким образом, чтобы расстояние между ними ребенок был способен пробежать (если ребёнок идет шагом, не надо заставлять его бежать). Педагог объясняет схему маршрута. Стрелки на полу помогут ребёнку понять в каком направлении бежать. Можно усложнить задание: ребенок должен коснуться каждого конуса. Это позволяет развивать у детей с РАС способность планировать свои действия, концентрировать внимание и координацию.

Бег начинается с отчета. Педагог может не ограничиваться инструкциями, а пробежать путь с ребенком.