

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САСОВСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОДИНА»

Обсуждена и рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1 от 27.08.24



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Сасовский ЦДО «Родина»

*М.Г. Дергачева* М. Г

Приказ № 28 от 27.08.24

Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Заряд»

Срок освоения: 36 недель, 72 часа

Возраст обучающихся: 7 -10 лет

Педагог дополнительного образования:

Фитисов Дмитрий Павлович

Сасово

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I .Комплекс основных характеристик образования**

1. Пояснительная записка
2. Цели, задачи и планируемые результаты АДООП
3. Содержание АДООП

### **II .Комплекс организационно – педагогических условий**

1. Календарный учебный график
2. Формы аттестации (контроля) по итогам освоения
3. Методические обеспечение АДООП
4. Материально-техническое обеспечение АДООП

### **Приложение 1**

Итоговая аттестация обучения детей с РАС по программе «Заряд»

**Диагностический лист**

**Число детей:** 5 человек.

**Возраст обучающихся:** Младший школьный 7-10 лет.

**Нозологическая категория:** В реализации данной программы участвуют дети с РАС (расстройство аутистического спектра)

**Особенности развития:** Испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка.

## **I. Комплекс основных характеристик образования**

### **1. Пояснительная записка**

#### **Роль и место данной программы в образовательной программе ОО**

Данная программа входит в перечень программ, реализуемых в образовательной организации муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования» и отвечает социальному запросу родителей для успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физическая культура - это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, укрепления здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество. Работа с детьми, отнесенными к данной категории, в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет свои особенности и требует особого подхода.

**Направленность:** физкультурно - спортивная.

**Адресат программы:** дети (девочки/мальчики) 7 – 10 лет с учетом физического здоровья детей (наличие/ отсутствие противопоказаний)

**Условия набора:** в объединение принимаются дети с ОВЗ нозологии РАС (расстройство аутистического спектра) на основании рекомендаций заключения ПМПК и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп:** по мере поступления заявок формируются разновозрастные группы.

**Отличительная особенность:** реализация АДООП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в предупреждении дезадаптивного поведения в специальной психокоррекционной помощи, направленной на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей. Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья, учитывает их индивидуальные особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии.

**Уровень АДООП:** базовый

**Объем и срок освоения АДООП:** программа рассчитана на 36 недель обучения (72 часа).

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 занятию в день. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса :** реализация АДООП

предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в предупреждении дезадаптивного поведения в специальной психокоррекционной помощи, направленной на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей. Создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей при проведении промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

**Форма обучения:** очная.

**Перечень видов занятий; перечень форм подведения итогов:** занятия – аудиторные, проводятся в пределах спортивного зала. Занятия проводятся индивидуально с каждым обучающимся. Задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

**Нозологическая группа детей.** За последние десятилетие, редкое еще в середине прошлого столетия расстройство – аутизм, стало распространенным. И с каждым годом количество детей, у которых выявляются аутические черты, растет. Отчасти, это происходит благодаря изучению синдрома и улучшения методов диагностики. Но также – и из-за увеличения числа людей с таким отклонением.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с расстройством аутистического спектра. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции детей в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с **расстройством аутистического спектра** представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

## **2. Цели, задачи и планируемые результаты АДОП**

**Цель программы** – всестороннее развитие личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных способностей, социальной адаптации.

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка.
3. Формирование коммуникативных навыков.
4. Обучение базовым элементам спортивных игр (броски мяча в цель, ловля и передача мяча, броски мяча с отскоком от пола, удары мяча ногой).

#### **Развивающие:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Коррекционные:**

1. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
2. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
3. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие).
4. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
5. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

## **Предполагаемые результаты освоения АДОП**

### **Образовательные:**

1. Дети усвоят систему знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. У обучающихся будут сформированы жизненно необходимые двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка.
3. У обучающихся будут сформированы коммуникативные навыки.
4. Обучающиеся усвоят базовые элементы спортивных игр (броски мяча в цель, ловля и передача мяча, броски мяча с отскоком от пола, удары мяча ногой).

### **Развивающие:**

1. У обучающихся будут развиты двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точности движений, мышечная сила, двигательная реакция).
2. У обучающихся будут сформированы двигательные навыки прикладного характера
3. У обучающихся будут развиты навыки пространственно-временной дифференцировки.

### **Воспитательные:**

1. Сформируется чувство уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Сформируются нравственные и морально-волевые качества и навык осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Сформируется устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
4. Сформируется осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Коррекционные:**

1. У обучающихся повысится физиологическая активность органов и систем организма.
2. У обучающихся укрепится сердечно-сосудистая и дыхательная система.
3. АФК способствует коррекции при нарушениях опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопия).
4. АФК способствует коррекции компенсации при нарушениях психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
5. АФК способствует коррекции и развитию общей и мелкой моторики.

### 3.Содержание ДОП

#### Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Тип нагрузки	Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	1	1	–	–	Устный контроль
2.	Упражнения на перемещение	10	4	6	Интервальная	Тестирование
3.	Дыхательная гимнастика	10	4	6	Аэробная	Тестирование
4.	Упражнения без предметов	10	4	6	Аэробная	Тестирование
5.	Упражнения с предметами	10	4	6	Аэробная	Тестирование
6.	Упражнения на координацию	10	4	6	Аэробная	Тестирование
7.	Гимнастические упражнения	10	4	6	Аэробная	Тестирование
8.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	5	2	3	Аэробная	Тестирование
9.	Упражнения для профилактики плоскостопия	5	2	3	Аэробная	Тестирование
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Интервальная	Тестирование



					я	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>43</b>		

## Содержание учебного плана

### ТЕМА: «Вводное занятие»

**Теория(1ч):** Знакомство. Требования безопасности на занятиях АФК. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

**Практическая часть:** –

### ТЕМА: «Упражнения на перемещение»

**Теория(4ч):** Правила ходьбы с выполнением упражнений. Обучить выполнять самостоятельно.

**Практика(6ч):** Ходьба по кругу, ходьба по разметкам, на носках, на пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба с дыхательными упражнениями, ходьба спиной, ходьба с изменением направления шага, ходьба с выполнением маховых движений ногами.

### ТЕМА: «Дыхательная гимнастика»

**Теория(4ч):** Ознакомление с различными видами дыхательных упражнений.

**Практика(6ч):** Комплекс упражнений, направленный на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и повышения выносливости во время физической активности.

### ТЕМА «Упражнения без предметов»

**Теория(4ч):** Познакомить с общеподготовительными упражнениями.

**Практика(4ч):** Упражнения из И.п (исходных положений), стоя, сидя, в наклоне.

### ТЕМА: «Упражнения с предметами»

**Теория(4ч):** Познакомить с общеподготовительными упражнениями

**Практика(6ч):** Упражнения из И.п (исходных положений) стоя, сидя, в наклоне, с гимнастическими палками, малыми мячами, обручами.

### ТЕМА: «Упражнения на координацию».

**Теория(4ч):** Объяснение правил выполнения, наглядный показ.

**Практика(6ч):** Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке с предметами и без предметов; броски и ловля мяча из разных положений тела; преодоление полос препятствий, включающих в себя, упоры, прыжки, переползание.

## **ТЕМА: «Гимнастические упражнения».**

**Теория(4ч):**Обучить гимнастическим упражнениям.

**Практика(6ч):** Упражнения из положения стоя(флажок, наклон к полу), лёжа на животе, спине, с предметами и без (лодочка, самолётик, дельфинчик), в с отрывом конечностей от поверхности.

## **ТЕМА: «Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки»**

**Теория(2ч):** Определение осанки. Основные требования к упражнениям по формированию правильной осанки. Правильная и неправильная осанка (плоская, круглая, кругло-вогнутая, сколиотическая). Причины формирования неправильной осанки: неумение правильно стоять, сидеть, двигаться, ношение тяжести в одной руке, недостаточное развитие мышечного корсета, а так же физических качеств. Условия формирования правильной осанки. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, развитие физических качеств, осанку. Требования к упражнениям по формированию правильной осанки, профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопие обучающегося, правила их выполнения.

**Практика(3ч):** Подбор специальных корригирующих упражнений, их выполнение:

1. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: лёжа на спине.

Упражнение: Попеременно сгибать и разгибать ноги на весу (велосипед). Выполнять упражнение 30 секунд в среднем темпе, дыхание произвольное.

2. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Упражнение: Поднять таз, опираясь на ладони, плечи, стопы (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Выполнять в медленном темпе 2-3 подхода, по 6-8 раз.

3. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: лёжа на животе.

Упражнение: Для выполнения упражнения нужно поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги, чтобы весь упор приходился на живот. Затем нужно имитировать плавание: одновременно разводить в стороны руки и ноги, соединяя их вместе. Движения выполнять строго подконтрольно, без лишней резкости. Выполнять 2-3 подхода по 15 повторений.

4. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: на четвереньках.

Упражнение: сесть, не разгибаясь ягодицами на пятки, опереться ладонями в пол, передвигать корпус с помощью рук сначала влево, потом вправо, движения осуществляются медленно. Выполнить 5 повторений в каждую сторону.

5. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.

Упражнение: одновременно поднять обе руки вверх, касаясь пола и максимально вытягивая позвоночник. Обе лопатки прижаты к полу. Хорошо потянувшись, опустить руки обратно. Выполнять 2-3 подхода, по 6-8 повторений.

6. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки прижаты к полу.

Упражнение: Поднять грудную клетку вверх, стараясь прогнуть позвоночник как можно сильнее. Задержавшись в таком положении 1-2 секунды, вернуться в исходное положение. Выполнять 2-3 подхода, по 6-8 повторений.

### **ТЕМА: «Упражнение для профилактики плоскостопия»**

**Теория(2ч):** Определение плоскостопия. Как предупредить плоскостопие. Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности. Значение упражнений для профилактики плоскостопия. Основные физические упражнения. Правила выполнения упражнений «Гимнастика для стоп».

**Практика(3ч):** Подбор специальных упражнений, их выполнение:

1. Инвентарь: теннисный мяч или скакалка.

Исходное положение: сидя на стуле.

Упражнение: Катать скалку или мячик поочередно двумя ногами по 1-2 минуты каждой ногой;

2. Инвентарь: полотенце или салфетка, небольшой предмет (примерно 5х5см).

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты, пятки плотно прижаты к полу.

Упражнение: Положить на полу полотенце или салфетку и размесить на неё любой предмет не крупного размера. Сесть на пол, согнув ноги, при этом пятки должны быть плотно прижаты к полу и, в течение всего упражнения, не отрываться от него. Движениями пальцев пытаться подтащить под пятку полотенце или салфетку с предметом. Выполнять каждой ногой по очереди 2-3 раза;

3. Инвентарь: не требуется.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты, колени прямые.

Упражнение: Большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Затем то же самое выполнить другой ногой. Выполнять упражнение 3-4 раза каждой ногой;

4. Инвентарь: мелкие предметы 8-10 шт.

Исходное положение: сидя на полу, колени согнуты.

Упражнение: Разложить по полу мелкие предметы. Затем пальцами ног постараться собрать с пола эти предметы, сложить их в кучки, потом точно также переложить из одной кучки в другую, при этом стараться не уронить.

Выполнять каждой ногой по очереди 1-2 раза;

5. Инвентарь: карандаш, лист бумаги.

Исходное положение: сидя.

Упражнение: Обхватить пальцами ноги карандаш и рисовать разные фигуры на листе бумаги, разложенной на полу. Другой ногой придерживать лист. Затем поменять ногу. Выполнять 1-2 минуты каждой ногой.

6. Инвентарь: не требуется.

Исходное положение: сидя на полу, колени согнуты, стопы прижаты к полу.

Упражнение: Согнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к носкам, затем пальцы снова распрямить и так далее (имитировать движения гусеницы). Выполнять данное упражнение двумя ногами одновременно, до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола. Повторить 5-6 раз.

### **ТЕМА: «Итоговое занятие»**

**Теория:** Разъяснение техники выполнения упражнения. Подведение итогов учебной деятельности по программе «Богатыри».

**Практическая часть(1ч):** Выполнение по одному упражнению на развитие двигательных качеств. Упражнения подбираются индивидуально для каждого

## **II. Комплекс организационно–педагогических условий АДОП**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

### **1. Календарный учебный график программы «Заряд»**

Количество учебных недель/дней	36 недель
Дата начала реализации программы	сентябрь
Дата окончания реализации программы	май
Продолжительность учебной недели	2 дня по 40 минут
Сроки контрольных процедур	
-промежуточный контроль	-декабрь
-итоговый контроль	-май

### **2. Форма аттестации (контроля) по итогам освоения АДОП «Заряд»**

**Промежуточная аттестация** - спортивное мероприятие приуроченное ко Дню инвалидов, направленное на определение динамики развития двигательных функций базового уровня.

**Итоговая аттестация** - контрольное занятие, открытый урок, с целью выявления изменения динамики по заданным критериям.

**Оценочные материалы** (приложение 1) ( при создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей)

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения АДОП. Используются следующие подходы к оценке индивидуальной динамики:

- личностно-ориентированный подход;

- индивидуально-дифференцированный подход;
- здоровьесберегающий подход;

Предусматривается использование следующих оценочных средств:

– Личностно-ориентированный подход обеспечивает благоприятное эмоциональное состояние ребенка, формирование мотивации к занятиям деятельностью, предусмотренной АДОП.

– Индивидуально-дифференцированный подход обеспечивает продвижение ребенка в овладении предусмотренной деятельностью, познавательном и речевом развитии.

– Здоровьесберегающий подход обеспечивает оптимальную работоспособность ребенка, повышение устойчивости к нагрузкам, психопрофилактику (психокоррекцию) эмоционально-поведенческих расстройств.

**Аттестация, анализ и интерпретация оценочных процедур** предполагает: изменение динамики по заданным критериям (умение сосредотачиваться на задании, понимать и выполнять инструкцию, действовать по образцу и показу, не отвлекаясь). Проводится простая балльная оценка (от 0 до 3 баллов), где:

– 0 баллов - отсутствие позитивной динамики, сохранение или даже нарастание трудностей поведения;

– 1 балл - незначительная положительная динамика, отдельные эпизодические проявления контроля за собственным поведением, обращения за помощью ко взрослому при усталости, раздражении и т.п., желание следовать правилам, инструкции взрослого;

– 2 балла - наличие устойчивых положительных изменений, ребенок в знакомых отработанных ситуациях воспроизводит сформированные навыки самоконтроля и саморегуляции (по возрасту и с учетом особенностей здоровья, индивидуальных особенностей), демонстрирует скачок (относительно самого себя, стартовых возможностей) в развитии навыков регуляции поведения;

– 3 балла - значительный прирост в развитии навыков самоконтроля и саморегуляции (относительно самого себя, стартовых возможностей).

### **3. Методическое обеспечение АДОП**

Недостаток движения, обусловленный образом жизни, а также особыми возможностями здоровья обучающихся, успешно восполняется занятиями по физической подготовке, призванной развивать пластику движений и оздоравливать организм, делая его сильнее и выносливее.

Общая физическая подготовка для детей с ОВЗ — это эффективный метод воспитания и совершенствования не только физических, но и волевых качеств. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастом обучающихся.

Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех качеств. Большое значение придаётся воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутуловатость, косолапость.

У детей данной группы наглядность в обучении имеет важное значение, из-за ограниченных возможностей второй сигнальной системы. Показ должен быть чётким.

Во время занятия нужно разумно сочетать показ с объяснением, особенно при освоении новых связей и движений. Показ должен быть технически грамотным и чётким с определённой выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой все те указания и замечания, которые руководитель может сделать устно.

При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь объяснить задание. Замечания могут носить “профилактический” характер, то есть до выполнения задания руководитель предупреждает всю группу или отдельных воспитанников о возможных ошибках. Руководитель должен не только найти ошибку, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний, проявляя строгость, но сохраняя при этом доброжелательность.

Для самоконтроля за движениями рекомендуется проводить занятия перед зеркалом. Их следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы дети учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений. Самостоятельная форма обучения применяется при выполнении домашних заданий. Для данного этапа подготовки характерен обучающий тип занятия с нагрузками небольшого объёма и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Поэтому необходимо поддерживать интерес у детей, постоянно внося в задание занимательные элементы, будить воображение, возбуждать творческую фантазию.

Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят “дробный” характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха. В заключительной части занятия выполняются разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыкальные игры, этюды на выразительность движений.

### **Этапы обучения**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа:

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2-й – его углубленное разучивание и, наконец;
- 3-й этап – его совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

### **Разучивание упражнения**

Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ребенок перешел к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться длительное время.

### **Методы и приемы обучения**

Методы обучения можно подразделить на следующие группы:

- методы устного изложения знаний: рассказ, объяснение, лекция, беседа;
- метод иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала;
- методы закрепления изучаемого материала: повторение пройденного материала, создания ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирования;
- методы самостоятельной работы обучающихся по осмыслению и усвоению нового материала;
- методы проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, фронтальный), контрольные занятия и нормативы, соревнования, программированный контроль. Принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки обучающегося, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения.

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в акробатике может быть разделен на несколько стадий действий.

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ребенок может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения обучающегося и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия обучающегося. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате ребенок получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога обучающийся может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда его собственные действия непосредственно физически управляются руководителем. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

3. В процессе обучения движениям важен самоконтроль действий со стороны обучающихся. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

### **Алгоритм учебного занятия**

Занятие в объединении строится по определенному плану и состоит из 3-х частей: вводной, основной, заключительной. В вводной части (5-7 мин) занятия ставится задача - организовать обучающихся, ориентировать их внимание, подготовить организм обучающегося к выполнению последующих упражнений и сохранению правильной осанки. Применяются различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения и упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. В основной части (25-30 мин) - добиться воздействия намеченных по плану. Заключительная часть (5-7 мин) занятия направлена на восстановление дыхания, обеспечение постепенного перехода к предстоящей деятельности в течение дня, запоминания положения правильной осанки.

### **Архитектурная среда**



Доступность. Необходимо обеспечить общие требования в соответствии с нормами САНПиН, специальные требования отсутствуют (за исключением особых случаев, отраженных в рекомендации ПМПК, ИПРА)

Безопасность. Необходимо обеспечить наличие световой и звуковой индикации тревожных кнопок (пожарной, эвакуационной, указателя на запасной выход); размещенные наглядные правила безопасного поведения на стендах; символы, предупреждающие об опасности, свето-звуковой сигнал для быстрого привлечения внимания обучающегося в чрезвычайных ситуациях.

### **Технические средства**

Получение информации. Применение технических средств обучения (смарт оборудования и др.), специального программного обеспечения.

Организация деятельности. Деятельность организуется в соответствии с направленностью АДОП, необходимы специальные приспособления для их использования (джойстики, мышки, специальная клавиатура и др.); специальное ПО.

### **Учебники / пособия / дидактические материалы**

Алгоритмизация деятельности. Необходимо адаптировать материалы в соответствии с возможностями ребенка; использование наглядных пошаговых планов занятия с обязательной предварительной консультацией.

Реализация деятельности. В работе необходимо использовать наглядные и практические методы. Использовать простые пошаговые схемы, алгоритмические предписания, таблицы, памятки.

### **Информационные источники**

#### **Для педагога:**

1. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. Романовой И.Д.: «Просвещение». – М., 1979.
2. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. Учебное пособие/ Под ред Выготский Л. С., «Вопросы психологии» - М., 1966.
3. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие/Под ред. Литош Н.Л., «СпортАкадемПресс», – 2002.
4. Методика работы педагога дополнительного образования/ Под ред. Фришман И.И. - М., 2001.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Шапковой Л.В.: «Советский спорт». – М., 2002.
6. Методика двигательной коррекции детей с трудностями в обучении/Под ред. Семёнова О.А. «Психология целостного опыта» – М., 1998.
7. Гиперактивность и дефицит внимания у детей/Под ред. Максимова А.А. « Ростов- н/Д., «Феникс» – М., 2006.

## **Список литературы для детей и родителей** по тематике занятий

1. Воспитание здорового ребёнка/ Под ред. Маханёва М.Д.: «АРКТИ» М., 2000.
2. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей/Под ред. Рунова М.А. «ЛИНКА – ПРЕСС» – М., 2007.
3. Поддержка аутичных и отстающих в развитии. Сборник упражнений для родителей/ Под ред. Шоплер Э., Ланзинд М., Ватерс Л. Издательство БелАПДИ – «Открытые двери», Минск., 1997.

### **4. Материально-техническое обеспечение АДОП**

#### **Место проведения:**

- Спортивный зал.
- Стол– 1 шт
- Стулья –10 шт

#### **Спортивный инвентарь:**

- Игровой мяч– 5 шт
- Скакалки–10 шт
- Ленточный эспандер–5 шт
- Трубчатый эспандер– 5 шт
- Гимнастическая скамья– 2 шт
- Мяч для пилатес– 5 шт
- Медбол– 4 шт
- Гимнастическая палка– 10 шт
- Обруч– 10шт
- Балансир– 4 шт
- Тоннель– 2 шт
- Батут– 2 шт
- Мат– 4 шт
- Гимнастический коврик– 10 шт
- Степ-платформа –12 шт
- Суджок мяч– 10 шт
- Куб игровой (мягкий) –8 шт

#### **Мультимедийные устройства**

- Компьютер (ноутбук)– 1 шт
- Портативная аудио колонка– 1 шт

## Приложение 1

### Итоговая аттестация обучения детей с РАС по программе «Заряд»

( при создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей)

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

1. **высокий** - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения, с точностью выполняет все требования программы;
2. **средний** - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
3. **низкий** - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях;

Раздел	Упражнение
Упражнения на перемещение.	<p>на <b>«Рельсы»</b>. Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.</p> <p><b>«Длинные ноги»</b>. По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: <b>«Короткие ножки идут по дорожке»</b> ходьба в полуприседе.</p> <p><b>«Ловкие руки»</b>. Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями. В) Круговые движения в плечевых суставах. г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной</p>
Дыхательная гимнастика.	<p><b>«Маятник»</b>. Сидя на коврик, скрестив ноги, руки на затылке, делаем глубокий вдох. Задержав не на долго дыхание, медленно выдыхая делаем наклон вперёд. Возвращаемся в исходное положение.</p>

	<p><b>«Насос»</b> ставим руки на пояс, слегка приседаем – вдох, выпрямляемся– выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.</p> <p><b>«Обними плечи».</b>Поднимаем руки перед собой и заводим их за собой, как будто обнимаем себя. На вдохе делаем быстрое движение за спину. На выдохе расслабляемся, возвращаемся в исходное положение.</p>
<p>Упражнения без предметов.</p>	<p><b><u>Упражнение №1.</u></b> И.п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 – опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 – руки вниз (выдох).</p> <p><b><u>Упражнение №2.</u></b> И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены; 1 – руки вверх с полунаклоном назад; 2 – энергичный наклон вперед, руки вниз (между ног); вернуться в и.п. При наклоне ноги в коленях не сгибать.</p> <p><b><u>Упражнение №3.</u></b> И.п. – стоя, ноги врозь; 1 – поворот туловища направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища налево, руки в стороны; 4 – и.п. Ноги с места не сдвигать.</p>

<p>Упражнения с предметами.</p>	<p><b><u>Упражнение №1</u></b> И.п. - стоя. Держа мяч в правой руке. На счет «один, два» поднять руки в стороны вверх, потянуться - вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить - выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы.</p> <p><b><u>Упражнение №2</u></b> И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3-пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.</p> <p><b><u>Упражнение №3</u></b> И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.</p>
<p>Упражнения на координацию.</p>	<p><b><u>Упражнение № 1.</u></b> Исходное положения сидя на фитболе, друг другу точно бросаем и ловим мяч .</p> <p><b><u>Упражнение №2. «Ходьба по рельсам».</u></b> Ребенок удерживая равновесие с поддержкой проходит по гимнастическим палкам в заданном направлении.</p> <p><b><u>Упражнение №3. «Поза ласточки».</u></b> Ребенок идёт по кругу по заданной траектории, по команде хлопка принимает позу ласточки, наклонившись вперед, с отрывом ноги и разведением рук в стороны, удерживает положение 5секунд.</p>

<p>Гимнастические упражнения.</p>	<p><b><u>Упражнение №1.«Змея».</u></b>  Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову.</p> <p><b><u>Упражнение №2. «Лодочка».</u></b>  Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»</p> <p><b><u>Упражнение №3. «Кошечка».</u></b>  Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.</p>
<p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p>	<p><b><u>Упражнение №1 «Прятки».</u></b>  И.П. Сидя на полу, ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче. 1-3 наклоняться, прокатывая мяч вперед, спрятаться за него. 2-4 вернуться в исходное положение. Повтор: 5-6 раз.</p> <p><b><u>Упражнение №2 «Мостик».</u></b>  И.П. Лежа на спине, на полу, ладони упираются в пол, ноги на мяче. 1-3 приподнять туловище, упор на пятки и лопатки. 2-4 вернуться в исходное положение. Повтор:5-6 раз.</p> <p><b><u>Упражнение №3 «Вверх – вниз».</u></b>  И.П. Лежа на спине, на мяче, руки держат мяч сбоку, ноги прямые. 1-3 скатиться по мячу вниз, сесть, 2-4 принять исходное положение. Повтор: 5-6 раз. Произносить: <b>Вверх – вниз</b>», при выполнении упражнения.</p>