

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» 09 2025 г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»

Е.С. Мартынова Е.С. Мартынова

Приказ № 107-0 от 01.09 2025

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся – 9-10 лет

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:

Плешаков Леонид Владимирович

педагог дополнительного образования

г. Казань, 2025

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Общая физическая подготовка»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Плешаков Леонид Владимирович, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	2 года
5.2	Возраст обучающихся	9-10 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Физическое развитие обучающихся и приобщение их к здоровому образу жизни через занятия адаптивной физической культурой.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: Учебно-тренировочное занятие, комбинированное занятие, учебные игры, тематические занятия, беседы. Методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый, метод самостоятельной работы.
7	Формы мониторинга результативности	Контрольные задания, тестирование общей физической готовности обучающихся.
8	Результативность реализации программы	2024– 2025 учебный год – 100%: Низкий уровень: 0% Средний уровень: 66% Высокий уровень: 34%
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2025
10	Рецензенты	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Общая физическая подготовка» для детей с ограниченными возможностями имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 г., в редакции, действующей с 1 сентября 2025 г.).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с внесенными изменениями, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р).
4. Федеральный проект «Все лучшее – детям» в рамках Национального проекта «Молодежь и дети» (Указ президента России от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 08 сентября 2025 г. № 673 «Об утверждении Стандарта качества государственной услуги «Реализация дополнительных общеобразовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства Просвещения России от 07 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
10. Письмо Министерства просвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
15. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
16. Устав учреждения.

Актуальность программы

Программа «Общая физическая подготовка» направлена на работу с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра (РАС). У большинства детей с РАС выявлены нарушения в формировании двигательной сферы. Они выражаются, прежде всего, в низких качественных показателях ходьбы, бега и других основных движений, недостаточности координации произвольных движений, в трудности формирования бытовых действий по подражанию.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует освоению детьми движений, являющихся основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. В отечественной психологии и педагогике выявлен сопряженный характер процессов формирования двигательной сферы и психического развития. Как правило, у всех детей с нарушением психики в той или иной степени наблюдаются нарушения двигательного развития. Поэтому коррекция двигательной функции является одним из условий коррекционно-развивающей работы и способствует нормализации психического развития детей с РАС.

Отличительные особенности программы

Данная программа учитывает, что внутри категории детей с РАС существуют различия по степени физического развития, по сформированности двигательных умений и навыков, когнитивного, эмоционального развития, в соответствии с этим содержание программы может варьироваться с учетом индивидуального развития ребенка с РАС в рамках возрастного развития. Коррекционно-образовательные задачи решаются в совместной деятельности педагога, родителей и детей путем создания благоприятных условий для активной двигательной деятельности детей.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с РАС состоят в:

- необходимости индивидуально-дифференцированного подхода;
- изменении темпа обучения;

- структурной простоте содержания занятий;
- систематическом циклическом возврате к уже изученному материалу и размеренным обогащения его новым содержанием;
- определении целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности;
- преобладании использования в процессе обучения метода сопряженной речи;
- вовлечении в процесс обучения двигательного действия как можно большего количества анализаторов.

Цель программы: Физическое развитие обучающихся и приобщение их к здоровому образу жизни через занятия адаптивной физической культурой.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основным движениям: бег, прыжки, лазание, ползание, метание;
- обучать базовым элементам подвижных игр;
- знакомить с правилами и принципами подвижных игр и применением этих знаний на практике;
- формировать теоретические знания в области спортивных игр (история, правила, техника безопасности, первая доврачебная помощь).

Развивающие:

- укреплять здоровье и повышать уровень функциональных возможностей организма обучающихся;
- развивать всесторонние физические качества обучающихся (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- развивать коммуникативные качества обучающихся (умение говорить и слушать, культура проявления эмоций).

Воспитательные:

- формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности;
- формировать интерес к освоению новых знаний, умений навыков;
- формировать потребность в коммуникации;
- повышать компетентность родителей обучающихся в области адаптивного физического воспитания.

Коррекционные:

- корректировать отклонения в двигательном поведении;
- корректировать нарушения эмоционально-волевой сферы;
- содействие в коррекции нарушений коммуникативной сферы;
- формировать произвольное внимание;
- помогать в преодолении общих и индивидуальных факторов, лимитирующих развитие двигательной сферы обучающихся;
- способствовать нормализации мышечного тонуса.

Адресат программы

В объединении занимаются дети с ограниченными возможностями с РАС в возрасте 9-10 лет, при наличии справки от врача с медицинским заключением о состоянии здоровья и допуском к занятиям адаптивной физической культурой.

Объем программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, 144 часа в год.

Формы организации образовательного процесса: очная, индивидуальная

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, просмотр и обсуждение видео материалов.

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, всего – 144 часа в год.

Типичное занятие имеет следующую структуру:

- организационный момент;
- основная часть;
- подведение итогов занятия

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения предполагается положительная динамика физического развития обучающихся, совершенствование физических и психических качеств, освоение простейших правил подвижных игр, принятие ценностей здорового образа жизни.

По окончании обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

обучающиеся будут знать:

- разновидности подвижных игр;
- элементарные правила спортивных игр;
- правила жеребьевки судейства;
- способы укрепления здоровья и закаливания организма.

будут обладать:

- навыками выполнения базовых элементов подвижных игр
- элементарной техникой и тактикой спортивных игр;
- потребностью в систематических занятиях ЗОЖ;
- укрепшим опорно-двигательным аппаратом;
- спортивным кругозором;

Метапредметные результаты:

обучающиеся будут уметь:

- ставить учебные задачи на основе того, что уже известно и освоено обучающимися, и того, что еще предстоит узнать;
- предполагать о том, какой результат получится в конце работы;
- осознанно и произвольно выстраивать речевые высказывания в устной форме;
- выстраивать логические цепи рассуждений.

Личностные результаты:

обучающиеся будут отражать:

- готовность и способность вести диалог с окружающими, достигать в нем взаимопонимания;
- желание вести здоровый и безопасный образа жизни;
- основы экологического мышления;
- бережное отношение к природе.

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

I год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Общеразвивающие упражнения	42	10	32	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
3	Метание, бросание и ловля предмета	20	2	18	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
4	Ходьба и бег	20	2	18	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
5	Прыжковые упражнения	14	2	12	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
6	Ползание, лазание, перелезание	12	2	10	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
7	Подвижные игры	28	4	24	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
8	Аттестация. Итоговое занятие.	4	1	3	аттестация	контрольные тесты
Итого:		144	27	117		

II год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Общеразвивающие упражнения	42	8	35	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
3	Метание, бросание и ловля предмета	20	2	23	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
4	Ходьба и бег	20	2	18	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
5	Прыжковые упражнения	14	1	12	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
6	Ползание, лазание, перелезание	12	1	6	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
7	Подвижные игры	28	4	24	учебно-тренировочное занятие	контрольные задания и тесты
8	Аттестация. Итоговое занятие.	4	1	3	аттестация	контрольные тесты
Итого:		144	23	121		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Вводная аттестация.

Практика: Проведение практической части вводной аттестации обучающихся.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория: Влияние ОРУ на организм человека. Техника безопасности при выполнении ОРУ.

Практика: Упражнения для совершенствования физических качеств и двигательных способностей. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для укрепления функционирования вестибулярного аппарата. Упражнения для обеспечения активной деятельности внутренних органов и систем. Упражнения для укрепления мышечной системы в целом.

Формы контроля: наблюдение, тестирование, опрос, выполнение контрольных практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: коррекция осанки, плоскостопия; развитие и коррекция основных движений; развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей; развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения; развитие эмоциональной сферы; развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

3. Метание, бросание и ловля предмета.

Теория: Виды метания. Техника безопасности при метании.

Практика: Хватательные движения. Ручная манипуляция предметами. Определение доминантной руки. Метание на точность. Метание на дальность.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: развитие способности дифференцировать усилие и расстояние; развитие ручной ловкости; развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения; развитие ориентировки в пространстве и схеме тела; развитие мелкой моторики; развитие концентрации внимания, быстроты реакции; развитие согласованности движений рук, ног и туловища; развитие подвижности в суставах; развитие способности к анализу и контролю собственных действий.

4. Ходьба и бег.

Теория: Ходьба и бег как вид физической нагрузки. Техника безопасности при ходьбе и беге.

Практика: Обычная ходьба. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок. Бег в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа); коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием; развитие чувства ритма; развитие ориентировки в пространстве; развитие быстроты реакции; развитие скоростно-силовых качеств; укрепление свода стопы; укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем; коррекция осанки; коррекция мышечного тонуса.

5. Прыжковые упражнения.

Теория: Виды прыжков. Техника безопасности при прыжках.

Практика: Прыжки на месте на двух ногах и на одной. Прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону, в повороте. Прыжки в длину, в высоту.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища; коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела; развитие дифференцировки усилий, расстояния; укрепление мышечно-связочного аппарата стопы; развитие подвижности всех суставов; развитие скоростно-силовых качеств; коррекция и развитие равновесия.

6. Ползание, лазание, перелезание.

Теория: Виды прыжков. Техника безопасности при ползании, лазании и перелезании.

Практика: Ползание по горизонтальной и наклонной плоскости. Лазание. Перелезание. Практические задания «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: Развитие координации всех звеньев тела; развитие согласованности движений; развитие ловкости, смелости, преодоление страха; развитие равновесия; профилактика нарушений осанки и плоскостопия; развитие способности дифференцировать усилие.

7. Подвижные игры.

Теория: Виды подвижных игр. Техника безопасности при подвижных играх.

Практика: Имитационные игры. Игры с предметами. Эстафеты. Полосы препятствий. Спортивные игры.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

Коррекционно-развивающая направленность: закрепление сформированных умений и навыков; стимулирование подвижности, активности детей; развитие способности к сотрудничеству со взрослыми и детьми; формирование ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих.

6. Аттестация. Итоговое занятие.

Практика: Аттестация.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, выполнение практических заданий.

II год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Постановка целей и задач на новый учебный год.

Практика: Отработка навыков безопасности на занятиях по ОФП.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений (ОРУ) на организм человека. Техника безопасности при выполнении ОРУ.

Практика: Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.). Упражнения на снарядах (скамейка, кольца, ребристая доска, и т.д.). Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Упражнения для укрепления сводов стопы. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей). Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий). Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное

снижение тонуса различных групп мышц. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

Формы контроля: наблюдение, тестирование, опрос, выполнение контрольных практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: коррекция осанки, плоскостопия; развитие и коррекция основных движений; развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей; развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения; развитие эмоциональной сферы; развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

3. Метание, бросание и ловля предмета.

Теория: Виды метания. Техника безопасности при метании.

Практика: Хватательные движения. Ручная манипуляция предметами. Метание на точность. Метание на дальность.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: развитие способности дифференцировать усилие и расстояние; развитие ручной ловкости; развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения; развитие ориентировки в пространстве и схеме тела; развитие мелкой моторики; развитие концентрации внимания, быстроты реакции; развитие согласованности движений рук, ног и туловища; развитие подвижности в суставах; развитие способности к анализу и контролю собственных действий.

4. Ходьба и бег.

Теория: Значение ходьбы и бега для функционального развития организма человека. Техника безопасности при ходьбе и беге.

Практика: Обычная ходьба. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок. Бег в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками. Подскоки.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа); коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием; развитие чувства ритма; развитие ориентировки в пространстве; развитие быстроты реакции; развитие скоростно-силовых качеств; укрепление свода стопы; укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем; коррекция осанки; коррекция мышечного тонуса.

5. Прыжковые упражнения.

Теория: Виды прыжков. Техника безопасности при прыжках.

Практика: Прыжки на месте на двух ногах и на одной. Прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону, в повороте. Прыжки в длину, в высоту.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища; коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела; развитие дифференцировки усилий, расстояния; укрепление мышечно-связочного аппарата стопы; развитие подвижности всех суставов; развитие скоростно-силовых качеств; коррекция и развитие равновесия.

6. Ползание, лазание, перелезание.

Теория: Виды прыжков. Техника безопасности при ползании, лазании и перелезании.

Практика: Ползание по горизонтальной и наклонной плоскости. Лазание. Перелезание. Практические задания «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений.

Коррекционно-развивающая направленность: Развитие координации всех звеньев тела; развитие согласованности движений; развитие ловкости, смелости, преодоление

страха; развитие равновесия; профилактика нарушений осанки и плоскостопия; развитие способности дифференцировать усилие.

7. Подвижные игры.

Теория: Виды подвижных игр. Техника безопасности при подвижных играх.

Практика: Игры малой и средней интенсивности: «Тише едешь — дальше будешь», «Пограничники», «Сделайте, пожалуйста». Задания на внимание (10 шагов вперед, 9 назад, 9 шагов вперед, 8 назад и пр.) Сюжетно-ролевые и подвижные игры с корригирующей направленностью (игры с мячом, игры, направленные на развитие слухового осязательного анализаторов, на развитие навыков пространственной ориентировки и пр.). Имитационные игры. Игры с предметами. Эстафеты. Полосы препятствий. Игры с элементами футбола, флорбола, баскетбола, волейбола.

Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий.

Коррекционно-развивающая направленность: закрепление сформированных умений и навыков; стимулирование подвижности, активности детей; развитие способности к сотрудничеству со взрослыми и детьми; формирование ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих.

6. Аттестация. Итоговое занятие.

Практика: Аттестация.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, выполнение практических заданий.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В конце **первого** года обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- разновидности подвижных игр;
 - элементарные правила спортивных игр;
- Обучающиеся будут обладать:*
- навыками выполнения базовых элементов подвижных игр
 - элементарной техникой и тактикой спортивных игр;

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- осознанно и произвольно выстраивать речевые высказывания в устной форме;
- выстраивать логические цепи рассуждений.

Личностные результаты:

Обучающиеся будут отражать:

- желание вести здоровый и безопасный образа жизни;
- бережное отношение к природе.

В конце **второго** года обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила жеребьевки судейства;
- способы укрепления здоровья и закаливания организма.

Обучающиеся будут обладать:

- потребностью в систематических занятиях ЗОЖ;
- окрепшим опорно-двигательным аппаратом;
- спортивным кругозором;

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- ставить учебные задачи на основе того, что уже известно и освоено обучающимися, и того, что еще предстоит узнать;
- предполагать о том, какой результат получится в конце работы;

Личностные результаты:

Обучающиеся будут отражать:

- готовность и способность вести диалог с окружающими, достигать в нем взаимопонимания;
- основы экологического мышления.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Освоение программы «Общая физическая подготовка» для детей с ограниченными возможностями, в частности, с РАС, возможно при условии своевременного начала реализации коррекционной работы. Однако полиморфность и неоднородность основного дефекта, его проявлений и индивидуально-типологические особенности детей с РАС предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Методы обучения

При реализации данной программы используются:

методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- *словесный* (устное изложение, беседа, анализ игры и т.д.)
- *наглядный* (показ видеоматериалов и фотографий, наблюдение, показ (исполнение) педагогом и др.)
- *практический* (тренинг, упражнения, и др.)

методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *объяснительно-иллюстративный* - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- *репродуктивный* - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- *метод проблемного обучения* – разбор игр мастеров, творческое их осмысление помогает ребенку выработать свой собственный подход к игре

Приёмы и методы организации учебного процесса соответствуют возрастным особенностям обучающихся, а также конкретным задачам, решаемым в ходе изучения тех или иных разделов и тем. Эти методы способствуют созданию творческой атмосферы, сотрудничеству. Основным принципом организации содержания учебного курса является принцип единства воспитания и обучения.

При разработке, планировании и реализации данной программы авторы руководствовались **общеметодическими принципами физического воспитания:**

- *принцип сознательности и активности* – данный принцип предусматривает взаимосвязь педагогического руководства и активной, творческой и сознательной деятельности обучающихся;
- *принцип наглядности* – организация учебно-воспитательной работы на основе непосредственного восприятия предметов и явлений. Важно, чтобы в процессе восприятия были активны различные органы чувств. Это достигается за счет применения различных наглядных средств и методов при обязательном словесном сопровождении взрослого, как средства актуализации сознания ребенка, а также с помощью практических приемов познания.

- *принцип доступности и индивидуализации* - предполагает выбор педагогом средств АФК с учетом нозологических, возрастных, индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся. Реализация принципа предусматривает определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности ребенка;
- *принцип ориентации на зоны ближайшего и актуального развития*: процесс физического и моторного развития осуществляется с опорой на зону актуального и ближайшего развития. Зона ближайшего развития (ЗБР) определяется содержанием тех задач, которые ребёнок ещё не может решить самостоятельно, но способен решить в совместной со взрослым деятельности. Понятие зоны ближайшего развития также позволяет охарактеризовать возможности и перспективу развития. Её определение имеет важное значение для диагностики психического развития ребенка;
- *принцип непрерывности адаптивного физического воспитания* - процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении требований к его функциям. Для этого используются более высокие, чем те, к которым организм привык. Второе положение принципа непрерывности обязывает инструктора по адаптивному физическому воспитанию при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий.
- *принцип прогрессирования педагогических воздействия*: планомерное, адекватное повышение требований к адаптационным возможностям организма ребенка, посредством увеличения объема, интенсивности, координационной сложности предлагаемого содержания занятий.
- *принцип полимодальности и максимальной дифференциации*: предусматривает вариативность использования подходов, средств, методов, методик и технологий в ходе планирования и реализации коррекционно-развивающего воздействия на ребенка.
- *принцип гуманистической направленности*: отражает признание человека, его жизнь, физическое, психическое, нравственное здоровье и духовное богатство как высшие человеческие ценности. Педагогическое воздействие на процесс социализации призвано помочь индивиду не только познать, но и овладеть этими ценностями.
- *принцип целостности педагогического процесса*: означает достижение единства и хотя бы относительной завершенности всех входящих в него компонентов и факторов, т. е. условий, обеспечивающих его эффективность. Целостность является основным системообразующим фактором педагогического процесса.
- *принцип социализации и интеграции*: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности; освоение социально-культурного опыта, применение сформированных навыков в повседневной жизни; активное включение детей с РАС в физкультурно-оздоровительные мероприятия вместе со взрослыми сверстниками; создание условий для проведения занятий по адаптивной физической культуре,

- утренней гимнастики, режима дня, способствующих лучшему освоению социальных норм, преодоления коммуникативного барьера, а также создание представления о психофизических особенностях детей с РАС у работников учреждения и родителей;
- *принцип личностного подхода*: воспринимать ребенка дошкольного возраста с РАС как личность, с особыми потребностями; учитывать особенности каждого индивида: характер, общительность, личные интересы, индивидуальные защитные механизмы и т.д.
 - *принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач*: соблюдение данного принципа не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Формы работы с родителями

В условиях работы с детьми с РАС перед педагогом встают задачи по взаимодействию с семьями обучающихся, т.к. родители также нуждаются в специальной психолого-педагогической поддержке. Это связано с тем, что многие родители не знают закономерностей психического развития детей и часто дезориентированы в состоянии развития своего ребенка. Поэтому одной из важнейших задач является просветительско-консультативная работа с семьей, привлечение родителей к активному сотрудничеству, т.к. только в процессе совместной деятельности образовательного учреждения и семьи удается успешно реализовать коррекционно-развивающую программу обучающегося.

При реализации задач социально-педагогического блока требуется тщательное планирование действий педагогов и крайняя корректность при общении с семьей.

Ведущая цель взаимодействия с родителями обучающихся - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями обучающихся и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием и обучением ребёнка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни учреждения.

В процессе взаимодействия педагога с родителями осуществляется:

- Анкетирование;
- Проведение практикумов и мастер-классов с целью повышения компетентности родителей по вопросам физического развития ребенка;
- Памятки;
- Консультации по запросу;
- Ознакомление с результатами диагностики по запросу;
- Привлечение родителей к совместному досугу;
- Совместная физкультурно-оздоровительная работа.

Методическое обеспечение программы

Тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал. Оборудование	Формы подведения итогов
Вводное занятие Основы знаний	Традиционное.	Словесный: объяснение.	Методические материалы инструкции по ТБ, правила игры	Обобщение знаний и умений.
Общеразвивающие упражнения	Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный, индивидуально-фронтальный, игровой. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения.	Спортивный инвентарь	Контрольные задания. Анализ.
Метание, бросание и ловля предмета	Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры.	Спортивный инвентарь	Контрольные задания. Анализ.
Ходьба и бег	Традиционное. Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры.	Спортивный инвентарь	Контрольные задания. Анализ.
Прыжковые упражнения	Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры.	Спортивный инвентарь	Контрольные задания. Анализ.
Ползание, лазание, перелезание	Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры.	Спортивный инвентарь	Контрольные задания. Анализ.
Подвижные игры	Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения, игры.	Спортивный инвентарь	Контрольные задания. Анализ.
Итоговое занятие	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практические, индивидуальные <u>Приемы:</u> объяснение, игра.	Спортивный инвентарь	Контрольные задания. Анализ, подведение итогов

Материально-техническое обеспечение

На занятиях используется инвентарь:

- Ракетки и волан
- Скакалки
- Стойки, маркеры
- Флажки
- Кегли
- Секундомер
- Видео-диски с тематическими фильмами
- Экран, мультимедийное оборудование
- Демонстрационная доска
- Гимнастические скамейки
- Мишени
- Веревка
- Воротики
- Обручи
- Ленточки
- Гимнастические палки
- Мячи
- Гимнастические коврики
- Фишки
- Мячи массажные

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание результативности:

В процессе обучения по данной программе отслеживание результатов происходит через аттестацию обучающихся.

Вводная аттестация (проводится в самом начале первого года обучения с целью установления начальных знаний и умений детей).

Полугодовая аттестация (проводится в конце первого полугодия учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки обучения).

Годовая аттестация (проводится в конце учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки дальнейшего обучения).

Выявления достигнутых результатов осуществляется через механизм тестирования, и посредством выполнения контрольных заданий.

Формы подведения итогов: контрольные задания (мониторинг двигательной подготовленности) и тесты.

Система оценки знаний в процессе обучения

Высокий уровень: обучающийся выполняет контрольное упражнение качественно, без ошибок, укладываясь в назначенное педагогом время (*учитываются индивидуальные особенности и возможности ребенка*); хорошо владеет спортивным инвентарем, умеет быстро ориентироваться на спортивной площадке и реагировать на изменение игровой ситуации.

Средний уровень: обучающийся выполняет контрольное упражнение с незначительными ошибками, укладываясь в назначенное педагогом время (*учитываются индивидуальные особенности и возможности ребенка*); умеет обращаться со спортивным инвентарем, ориентируется на спортивной площадке, но несвоевременно реагирует на изменение игровой ситуации.

Низкий уровень: обучающийся выполняет контрольное упражнение с грубыми ошибками; плохо владеет спортивным инвентарем, не ориентируется на спортивной площадке и не реагирует на изменение игровой ситуации.

**VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
(ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)**

1. Башина В.М. Аутизм в детстве. - М.: Медицина, 1999. - (Библиотека практикующего врача)
2. Геслак Д. Адаптивная физическая культура для детей с аутизмом. – Екатеринбург.: Рама Пабблишинг. - 2019
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Спорт. – 2020
4. Мамайчук И.И. Помощь психолога детям с аутизмом. – СПб.: Речь. – 2007.
5. Мартынова О.Г., Валишин Э.Х. Графическое обоснование адаптивной физической культуры как технологии реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра// Молодой ученый. – 2017. - №4 (138). – С.337-342. – URL: <http://moluch.ru/archive/138/38777/> (дата обращения 29.12.2021)
6. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок: пути помощи. – М.: Теревинф. – 2017.
7. Плаксунова Э.В. Программа коррекции моторно-двигательных нарушений у детей с РАС «Моторная азбука». // Электронный журнал «Психологическая наука и образование»/ - www.psyedu.ru 2012, №3
8. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. – М.: Советский спорт. - 2015

Диагностическая карта мониторинга образовательной деятельности

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»

Группа № ..., год обучения...

Учебный год:

Фамилия, имя обучающегося	<i>Иванов Иван Иванович</i>		
Показатели диагностики	Вводная аттестация	Полугодовая аттестация	Годовая аттестация
	<i>(уровни: высокий, средний, низкий)</i>		
Личностные результаты			
Интерес к занятиям ОФП			
Стремление доводить начатое дело до конца			
Проявление уважения к педагогу и родителям			
Предметные результаты			
Теоретические знания, предусмотренные программой			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой			
Метапредметные результаты			
Умение преодолевать препятствия			
Проявление эмоциональной устойчивости к стрессам			
Умение мобилизовать силы и энергию в нужный момент			

Мониторинг предметных результатов

При осуществлении мониторинга предметных результатов педагог учитывает индивидуальные особенности и возможности ребенка, оценивает качество и точность выполнения заданий.

1 год обучения

Практическое задание	Уровни освоения материала		
	высокий	средний	низкий
Бег в умеренном темпе	Ребенок самостоятельно справляется с выполнением бега	Ребенок выполняет движение параллельно с педагогом. Педагог задает темп и ритм движения.	Педагог приходится брать ребенка за руку и стимулировать, чтобы он начал выполнять задание, бежать вместе с педагогом. Педагог задает темп и ритм движения.

<p>Прыжок в длину с места</p>	<p>Правильная начальная позиция, точно или с небольшой погрешностью выполняет технические элементы прыжка. На этапе завершения прыжка ребенок удерживает равновесие самостоятельно или с небольшой помощью взрослого. Помощь взрослого при выполнении упражнения принимает, адекватно реагирует на речевые указания.</p>	<p>Правильная начальная позиция, ориентируясь на «подсказки». При выполнении прыжка допускает технические ошибки, связанные с трудностями в согласованном выполнении элементов техники прыжка, нарушения контроля двигательных действий. Недостаточный замах руками. На этапе завершения прыжка удерживает равновесие с помощью взрослого, приземлялся жестко, на всю стопу.</p>	<p>Выполняет двигательное действие, не ориентируясь на последовательность элементов техники, не выполняет замах. Не реагирует на речевые указания, жестовые, физические и стимульные подсказки взрослого.</p>
<p>Бросок на дальность из-за головы</p>	<p>Правильно принимает исходное положение, точно или с небольшой погрешностью выполняет технические элементы движения (выдерживает направление замаха, прицеливается, согласовывает замах руками и бросок и пр.).</p>	<p>Принимает правильное исходное положение, ориентируясь на речевые указания и «подсказки» взрослого. При выполнении броска дети допускает технические ошибки, связанные с нарушением сенсомоторной координации, недостаточным замахом и пр.</p>	<p>Выполняет двигательное действие, не ориентируясь на его технику, не согласовывает замах руками и бросок, роняет набивной мяч, а не бросает его.</p>
<p>Равновесие – стойка на одной ноге</p>	<p>Понимает и принимает задание, правильно принимает исходное положение «Цапля», удерживает равновесие. Демонстрирует контроль положения тела в пространстве. Помощь взрослого при выполнении теста принимает, реагировал на речевые указания.</p>	<p>Выполняет упражнение с помощью взрослого, принимает исходное положение. Незначительное время сохраняет равновесие самостоятельно.</p>	<p>Отказывается от задания или не принимает его. Речевые указания, «подсказки» взрослого не изменяют характер выполнения упражнения.</p>
<p>Бросок и ловля мяча</p>	<p>Правильно принимает начальную позицию и исполняет движения с учетом требований к технике (подбрасывает снизу-вверх двумя руками, ловит двумя руками, не прижимая к туловищу, контролирует глазами траекторию движения мяча в пространстве и пр.).</p>	<p>Подбрасывает и ловит мяч несколько раз, однако возникают трудности с качеством отдельных элементов (ловля) (прижимает руки к телу, кисти рук не принимают позицию «готовности» к ловле мяча, теряет траекторию движения мяча в</p>	<p>Выполняют только отдельное действие – «подбросить мяч» или действие с мячом без учета инструкции взрослого. Речевые указания, жестовые, физические и стимульные подсказки взрослого не улучшают качество</p>

	Помощь взрослого при выполнении теста не требуется.	пространстве). После потери мяча интерес к физическим упражнениям снижается. Речевые указания не стимулируют ребенка.	выполнения упражнения. Постоянно теряет мяч, Отсутствует интерес к возобновлению действий.
--	---	---	--

2 год обучения

На втором году обучения используются задания аналогичные первому году обучения.

При выполнении ребенком заданий на меткость, дальность и скорость, учитываются не только качество, но и его предыдущие результаты:

- прослеживается динамика показателей результативности – высокий уровень,
- результаты не выросли, но и не упали – средний уровень,
- регресс показателей результативности – низкий уровень.

Особенности психофизического развития детей с расстройствами аутистического спектра

Расстройства аутистического спектра (РАС) – гетерогенная группа нарушений психического развития, включающих различные нозологические категории (синдром Аспергера, синдром Каннера, детский аутизм, атипичный аутизм, детское дезинтегративное расстройство, а также множество хромосомных и генетических синдромов), характеризующихся триадой нарушений социального взаимодействия, общения, стереотипным поведением.

Клинические симптомы РАС варьируют по степени своей выраженности, что может приводить к противоречиям не только в диагностике, но и в эпидемиологических оценках. В последнее время число людей, у которых обнаружен аутизм, возросло отчасти из-за изменившихся диагностических подходов и появления новых нозологических классификаций. Ранние диагностические критерии отражали качественно выраженные поведенческие симптомы, связанные с серьезными задержками речевого развития и когнитивных навыков. По оценкам ВОЗ к настоящему времени распространенность РАС оценивается как 1 случай на 160 детей в мире (Autism spectrum disorders. Accessed June 6, 2018, <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/autism-spectrum-disorders/ru/>).

В последнем десятилетии XX века явно проявилась тенденция к расширению диагностических границ аутистических расстройств, в частности, за счет диагноза «общие (первазивные) расстройства развития». Фактически, речь идет о признании нозологической гетерогенности и многофакторности аутистических расстройств. Ряд детских психиатров петербургской школы оспаривают понятие «РАС» и предлагают к «истинному» детскому аутизму относить только синдромы Каннера, Аспергера и органического аутизма, что покажет более низкую распространенность рассматриваемых расстройств в этом случае (Б.В. Воронков, Л.П. Рубина, И.В. Макаров, 2017).

У большинства детей с РАС выявлены нарушения в формировании двигательной сферы. Они выражаются, прежде всего, в низких качественных показателях ходьбы, бега и других основных движений, недостаточности координации произвольных движений, в трудности формирования бытовых действий по подражанию (Э. В. Плаксунова, 2012; О. В. Фролова, 2009; О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 2000). Нарушение двигательного развития во многом обусловлено высоким уровнем тревоги аутичного ребёнка, страхами, недостаточным пониманием происходящих событий. Ребёнок не развивается во взаимодействии со взрослым, а погружается в стереотипные защитные формы поведения (повторяющиеся, однообразные ритмичные движения – раскачивание, взмахи, бег по кругу; манипуляции с мелкими предметами – выстраивание в ряд, перекладывание, перебирание и т.п.), поэтому его двигательная сфера развивается очень медленно и искаженно (Э. В. Плаксунова, 2012).

В отечественной психологии и педагогики выявлен сопряженный характер процессов формирования двигательной сферы и психического развития ребенка первых семи лет жизни (Вайзман Г.А. Бутко, 2003; А.А. Дмитриев, 2004; И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько, 2008; В.И. Лубовский и др., 2005). Как правило у всех детей с нарушением психики в той или иной степени наблюдаются нарушения двигательного развития. Поэтому коррекция двигательной функции является одним из условий коррекционно-развивающей работы и способствует нормализации психического развития детей с РАС.

На начальном этапе физическое развитие детей с аутизмом, как правило, не дает повода для беспокойства. Ребенок с формирующимся расстройством аутистического спектра своевременно начинает держать голову, садиться, вставать и ходить.

Однако, многие родители таких детей говорят об их малой активности. В исследованиях выявлено, что ребёнок может своевременно встать, начать ходить с опорой и переступать, но самостоятельные шаги сделать только спустя несколько месяцев. Характерно, что первые неудачи, например, падения во время ходьбы, могут на долгое время затормозить стремление ребенка ходить самостоятельно. В некоторых случаях ребенок

начинает ходить самостоятельно, но настолько неловко, что возникает подозрение в органическом поражении центральной нервной системы, в частности пространственного уровня построения движения по Н.А.Бернштейну. Иногда ребенок с формирующимся аутистическим расстройством начинает ходить и даже бегать на цыпочках, сохраняя такую привычку на длительное время. Известный детский психиатр В.М. Башина (1999) считает причиной такого поведения ребенка его отставание в отторгивании незрелых форм организации ходьбы и их переслаивании со зрелыми формами.

В дальнейшем многим детям с РАС свойственна необычная пластика, среди причин которой – затруднения в регуляции физического тонуса, совмещение напряженности и вялости, трудности ритмической организации движения, их согласования, часто расстройство согласования движений ног и рук и связано с нарушением функционирования рубро-спинального и таламо-полидарного уровня построения движения (Н.А. Бернштейн)¹. Подобная неловкость при движении чаще проявляется при более легких формах аутистического расстройства. Она преодолевается при активизации сознания ребенка при выполнении упражнений посредством слова и других знаково-символических средств.

Дети с наиболее выраженными проявлениями аутизма в полевом поведении при отсутствии целенаправленных действий способны точно и ловко перемещаться в пространстве. Они проявляют иногда поразительную моторную ловкость, могут карабкаться по мебели, балансировать, перепрыгивать препятствия, мастерски раскачиваться на качелях. Им нравится, когда их тормозят, кружат, побрасывают.

Для высоко интеллектуальных, говорящих, более контактных детей с РАС характерна общая несогласованность движений частей тела, тяжелая, неритмичная ходьба с нарушением ритма движений, и разведенными в стороны руки, наличие лишних движений руками, отталкивание одной ногой при прыжке (прыжках) с двух ног с места и в движении, скованные или вялые движения, расстройство мелкой моторики рук и сенсомоторной координации, трудности в удержании статического и динамического равновесия, при выполнении игровых действий и действий с предметами, стереотипность движений, неточность выполнения физических упражнений по показу взрослого,

В целом можно говорить об искажении моторного развития при РАС, которое выражается в низких моторных возможностях ребенка при попытках произвольной организации своего двигательного поведения, сочетаемое со средним и высоким качеством непроизвольных и стереотипных движений и полевым двигательным поведением.

Неспособность к произвольности двигательного поведения и нарушение координации движений негативно сказывается на удовлетворения детьми с РАС социальных, личных и бытовых потребностей. У них с трудом и запозданием формируются навыки самообслуживания. Мотивация со стороны взрослого неэффективна. Даже при отсутствии негативизма и правильном обучении ребенок с РАС может проявлять дефицитарность на всех уровнях организации произвольного двигательного акта: он с трудом удерживает и воспроизводит позу, его движения не координированы, ему крайне тяжело усвоить правильный порядок действий, их временно-пространственную организацию.

Расстройства в моторной сфере у детей с аутизмом возможно сгруппировать по следующим признакам:

I. Расстройства моторного развития связанные с отклонением от нормы по основным антропометрическим показателям (длина, масса тела, окружность грудной клетки), отставаниями развития физиометрических показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушением формирования свода стопы, осанки;

II. Расстройства в формировании моторных навыков обусловленные отставанием в развитии физических способностей, прежде всего координации движений;

III. Расстройства, связанные с формированием основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание двигательных действий с мячом и другими предметами (А.А. Дмитриев, 2004).

Расстройства регуляции мышечной деятельности присущи всем детям с аутизмом, следовательно. У них не вырабатывается произвольный контроль за моторными актами, страдает произвольная осмысленная пространственная ориентировка, отмечаются трудности в развитии координации и целенаправленности движений. Почти у всех детей с РАС наблюдаются синкинезии, страдают моторные компоненты речи, мелкая и крупная моторика рук. Многие дети с РАС, на первый взгляд физически здоровые с сохраненной двигательной активностью, обнаруживают большие трудности в имитации движений, а также в выполнении движений по словесной инструкции.

Для многих детей с РАС характерна двигательная стереотипия, которая проявляется в:

- беге по кругу и по прямой;
- ритмичных сгибаниях и разгибаниях пальцев рук;
- упорном, длительном раскачивании тела;
- кружении вокруг своей оси;
- машущих движений пальцами либо всей кистью;
- каскадах прыжков.

Двигательные стереотипии, часто имеют вычурный рисунок, они могут быть достаточно сложными.

Типичной характеристикой моторного развития детей с РАС является также отсутствие указательных жестов, движений головой, означающих либо отрицание, либо утверждение, жестов приветствия или прощания. Очевидны затруднения в имитации движений взрослого, сопротивление в принятии помощи при обучении двигательным навыкам.

Следует отметить следующие специфические особенности дошкольников с РАС, которые необходимо учитывать при планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой:

- слабость или искаженность эмоционального реагирования;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- аффективно-поведенческие проблемы, в числе которых страхи, агрессия, самоагрессия, негативизм – отказ ребёнка делать что-либо со взрослым, уход от ситуации обучения, произвольной организации поведения;
- несформированность навыков коммуникации, подражания, взаимодействия в коллективе;
- наличие, с одной стороны, достаточно изоощренных и ловких стереотипных движений, с другой стороны – трудности в организации произвольных движений и действий, включающих крупную и мелкую моторику.

Исходя из описанных выше особенностей, учитывая существенные различия внутри данной категории детей по степени физического развития, по сформированности двигательных умений и навыков, когнитивного, эмоционального развития содержание рабочей программы распределено с учетом индивидуального развития ребенка с РАС в рамках возрастного развития. Основным принципом составления программы является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с двигательными, возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Коррекционно-образовательные задачи решаются в совместной деятельности детей и взрослых и путем создания благоприятных условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию и в режиме жизнедеятельности дошкольной образовательной организации (ДОО).

Реализация рабочей программы по адаптивной физической культуре является одним из основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

Общеразвивающие упражнения для обучающихся с РАС

Основу содержания программы, в соответствии с возрастом и нозологией воспитанников составляют: общеразвивающие упражнения (ОРУ), метание, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ползание, лазание, перелезание, прыжки, общеразвивающие упражнения (упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения, направленные на формирование правильной осанки, упражнения для развития равновесия, подвижные игры).

Метание - являясь одним из ранних формируемых двигательных актов в онтогенезе, ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и способности ребенка к ручной манипуляции предметами, переходя в разряд целенаправленно выполняемых двигательных действий, обретает широкий спектр психофизиологического воздействия. Отсюда можно констатировать высокий коррекционный потенциал данного физического упражнения, заключающийся в возможности его использования для: развития проявлений координационных и скоростно-силовых способностей. Практика реализации данного движения может способствовать определению доминантной руки, влиять на развитие способности к пространственно-временной дифференцировке усилия, ориентировке в пространстве и в целом оказывать положительное влияние на координационное обеспечение воспитанника.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полёта (как правило, вперёд-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие способности к анализу и контролю собственных действий.

Ходьба - наиболее естественная локомоция человека. Представляет собой автоматизированный двигательный акт, осуществляемый в результате сложной скоординированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей. Является наиболее доступным видом физической нагрузки. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, врассыпную, парами.

Бег - один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной скоординированной деятельности скелетных мышц и конечностей

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа,

нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечёткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание. Вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепошенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция мышечного тонуса.

Прыжковые упражнения являются средством, развивающим координационные и скоростно-силовые способности детей, силу мышц ног и туловища.

Типичные ошибки при прыжках у детей с РАС – недостаточно глубокое приседание при прыжках в длину с места. Неодновременное отталкивание, прямые ноги в фазе полета, малая траектория, жёсткое приземление, часто с потерей равновесия.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Ползание, лазание, перелезание - направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие дети с расстройством аутистического спектра в процессе онтогенеза не в полной мере осваивают многие из этапов, что в последующем негативно сказывается на формировании стереотипов базовых локомоторных функций.

У детей с РАС обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, к концу дошкольного возраста можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия;

- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения - способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения координационной направленности.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры - закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Высоким оздоровительно-развивающим потенциалом обладает проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с РАС. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

При организации подвижных игр, предполагающих взаимодействие обучающегося с РАС со сверстниками, необходима активная помощь тьютора. Тьютор посредством комментария в индивидуальном порядке помогает детям с РАС освоить правила общих игр, подсказывает адекватные способы реагирования в разных ситуациях общения со сверстниками, обеспечивает оптимальный для конкретного ребенка ритм чередования активного взаимодействия и отдыха.

Необходимо учитывать, что обучающимся с РАС трудно участвовать в играх, предполагающих соревнование. Неадекватная организация такого рода игр может привести к ситуативным поведенческим срывам, а также сформировать негативное отношение дошкольника с РАС к занятиям физической культурой. Соревнование может быть организовано при условии, что каждый участник будет награжден за те или иные личные достижения.